



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf maí 2015

Frá yfirþjálfara

Eins og venjulega var maímánuður stúfúllur af fjöri þar sem flest okkar sundfólk voru þátttakendur á mótum. Þú getur lesið allt um þessi mót eftir þessa grein, þar sem Landsbankamótið okkar og Lokahófi standa upp úr. ÍRB heldur áfram að endurskilgreina gæði hjá sundfélögum hérna á Íslandi.

Nú eru aðeins nokkrar vikur í AMÍ – sem er eitt mikilvægasta mót ársins og stærsta liðakeppnin á Íslandi. Mætingar sundfólks á æfingum er gríðarlega mikilvægur svo árangur liðsins verði góður á keppnisdaginn.

Nú þegar síðustu mánuðirnir mínir með liðinu eru að ganga í garð þá verð ég að segja með smá þirringi að ég er ennþá að heyra fólk segja “sundfólk er að æfa of mikið”. Ég trúi því að það sé gríðarlega mikilvægt að fræða með því að nota aðferðir sem fólk í heimsklassa hefur notað með góðum árangri. Það er ástæðan fyrir áherslunum mínum.

Þegar við heyrum ummæli eins og þessi þá þurfum við að spyrja okkur fyrst “Hver er þeirra hvatning?” “Á hverju byggja þau þessa skoðun sína?” og “Vita þau virkilega hvað íþróttafólkið okkar er að gera?”

Það er mjög erfitt að svara fyrstu tveimur spurningunum þannig að ég ætla að staðinn að koma með gögn sem styðja það kerfi sem ég fer eftir. Þegar ég trúi því að mæting er aðeins einn hluti af árangursríku þróun. En án góðrar mætingar þá eru sett takmörk á góðan árangur.

Á síðustu fjórum og hálfu ári höfum við séð gríðarlegar bætingar í mætingum hjá ÍRB og ég trúi því að það sé ein af ástæðunum fyrir því af hverju svona stórt prósentuhlutfall af 20 bestu sundmönnum hjá ÍRB hafa náð þessum árangri á þessu fjögurra og hálfis árs tímabili.

Sönnunargögnin eru til staðar, mikil vinna borgar sig. Þetta er satt þá trúi ég því líka að viðhorf sundmannsins, sjálfsaginn og eftirtekt að smáatriðum greina þá bestu frá restinni, en það er aðalefnið í annari grein.

En hvað segja sérfræðingarnir?

Í gegnum tíðina sem atvinnuþjálfari þá hef ég ferðast og lært mikið. Ég hef orðið vitni af mjög mörgum frábærum æfingaáætlun margra frábæra þjálfara. Það kemur mér lítið á óvart núna hve margir toppþjálfarar deila sömu hugsun og deila sömu eða svipuðum æfingaáætlunum. Þeir sem þjálfa heimsklassa þrógrömin segja allir það sama. Það eru auðvitað einhverjar mismunandi áherslu en varðandi mætingu og skuldbindingu þá segja allir nánast það sama. Hérna eru nokkrir þeirra:

Russ Barber – Yfirþjálfari sundliðsins í Sheffield í Bretlandi og fyrrverandi Yfirþjálfari breska unglingslandsliðsins. Ég var heppinn að hitta Russ árið 2011.

Sundáætlunin okkar er á þessa vegu:

- 12-13 ára = 7 æfingar í lauginni á viku, 3 æfingar ekki í lauginni og ca. 35km.
- 14-16 ára = 8-9 æfingar í lauginni á viku, 4 æfingar ekki í lauginni og ca. 45km.
- 16+ = 9-10 æfingar í lauginni, 4 æfingar ekki í lauginni og ca. 55-70km.

- Að sjálfsögðu skiptir lífstíll hver og eins máli líka. Þau þurfa að tryggja það að þau fái átta tíma svefn, borði nægilega margar kaloríur af hollum mat og teygja vel og gera fyrirbyggjandi æfingar.

Dr. John Atkinson – Fyrrverandi yfirmaður sundmála í Bretlandi og núverandi yfirþjálfari kanadíska sundlið fatlaðra. Ég var heppinn að vera á fyrirlestri hans árið 2012.

- Þjálfarar, félag, foreldrar og sundmenn þurfa að skilja eftirfarandi.
- Hin týpíski elítu sundmaður á aldrinum 12-18 ára ætti að æfa 48 vikur á ári. Þeir ættu að synda á milli 2100-2500km lágmark, sundþjálfum í 800 til 900 klukkustundir sem eru 400 til 450 tveggja tíma æfingar. Þó að þetta hljómi roslega mikið þá eru þetta að meðaltali 44-52km á viku. Þessar tölur ættu að vera markmið allra aldursþópna sundmanna og þjálfara. Langsunds sundfólk ætti að synda meira og 60km ætti að vera þeirra markmið á viku.
- Það er ekki hægt að stytta sér leið ef maður ætlar að vera bestur í heimi. Á síðustu heimsráðstefnu þjálfara í Ástralíu þá var enginn þjálfari sem var á bakvið gullverðlaun í Sydney sem fór eftir áætlun sem lagði áherslu á styttri vegalengdir á æfingum. Dr. Istvan Balyi sagði nýlega við breska sundþjálfara að til að verða í fremsta flokki í íþróttum þarf það 10 ár og 10.000 klukkustundir.

Gary Barclay – Rithöfundur bókarinnar „Sund fyrir foreldra“, leiðandi í vatnamenntun í heiminum. Bókin hans er til sölu á vefnum og mæli ég hiklaust með henni.

<http://www.swimmingforparents.com>

- Keppnishópar á aldrinum 10-13 ára (**sami aldur og krakkar í Framtíðarhópi**). 10 ára ættu að æfa lágmark þrisvar sinnum í viku en margir ættu að vera 4-5 sinnum. Sterkir 11 ára og 12 ára ættu að æfa 5-7 sinnum í viku. Sterkir 13 ára ættu að æfa 5-8 sinnum í viku.
- Keppnishópar á aldrinum 13-18 ára (**sami aldur og Úrvalshópar og Landsliðshópar**). Þegar krakkar eldast þá eykst skuldbindingin sem nauðsynleg er til að ná betri árangri. Unglingar sem vilja ná árangri æfa reglulega 7-10 sinnum í viku. Þá er æfingum utan laugarinnar einnig bætt við.

Hollenska landsliðið (Æfingasetrið í Eindhoven) – Eitt af bestu sundþjóðum í heiminum. Ég var það heppinn að vinna með þeim í viku á þessu ári.



- Sundmenn í landsliðinu mæta á 10 æfingar í viku, 3 æfingar í lóðum og 6 jóga og færnisæfingar.
- 22 sundmennirnir í hópnum eru á aldrinum 14-28 ára og vinna þau með þremur þjálfurum, íþróttavísindamönnum, lífafræðingum, læknar, tannlæknar, sjúkrapjálfarar, sálfræðingum, félagsstúðningskerfi.
- Meirihluti sundmannanna búa ekki í bænum en flytja þangað allt frá 14 ára aldri til að búa nálægt lauginni og verða atvinnusundmenn á meðan námið er.

- Fyrir neðan þetta prógram er svæðisprógramið sem er stigið á milli landsliðs og félagsliðsins þar sem 12 sundmenn eru á aldrinum 14-19 ára sem æfa 8-9 sinnum í viku ásamt þremur tímum í þreksalnum og 6 jóga og færnisæfingum.

Eyleifur Jóhannesson – íslenskur þjálfari sem vinnur í Álalborg í Danmörku – sem er top sundsvæði. Eyleifur hefur verið valinn þjálfari ársins í Danmörku nokkrum sinnum og vorum við svo lánsöm að vera í æfingabúðum með honum árið 2013.

- Íþróttafólkið mitt æfir 8-10 sinnum í hverri viku. Ég vænti 100% mætingar af þeim. Þau sem ekki ná 100% mætingu falla yfirleitt úr hópnum.

Ian Pope – Melbourne Vicentre – lan þjálfaði Ástralía sem unnu til Ólympíugullverðlauna og hefur þjálfað heimsmetshafa. Félagið hans er núna númer 1 í Ástralíu. Ég var það lánsamur að fá að vinna með honum í viku árið 2013.

- Toppíróttafólkið okkar æfir allt 8-10 sinnum í hverri viku. Staðallin er mjög hár. Við erum með sundmann í B-hópnum sem æfa 9-10 sinnum í viku, mæta klukkutíma fyrir æfingu, eru í vinnu og syndir á 53 sekúndum í 100m flugi í 50m laug en það er ekki nóg til að komast í A-hópinn. Hérna leggja allir mjög mikið á sig og allir vita að það er eina sem virkar.



Paul Biederman – Heimsmetshafi í 200 og 400 skrið frá Þýsklandi.

Yngri strákarnir spjölluðu við Paul Biedermann um þjálfun:

- Ingi Þór Ólafsson spurði: Hvort er mikilvægara magn eða gæði? Paul sagði æfðu mikið þar til það verður auðvelt fyrir þig og þá getur þú einbeitt þér að gæðunum.
- Eiríkur Ingi Ólafsson spurði: Hvað æfir þú mikið? Paul sagði að hann æfir tvisvar á dag tvo tíma í senn og að auki tvo tíma í þreki á viku.



Hvað þýðir þetta allt saman?

Eins og þú sérð þá eru þjálfara alls staðar í heiminum sem hafa engin samskipti sín á milli, sem segja margt það sama. Þannig að næst þegar þér er sagt að æfingar séu of margar og erfiðar þá er mikilvægt að hugleiða hvaðan sá einstaklingur fær sína hvatningu frá? Hefur hann/hún menntað sig í fræðum sem styðja þessa skoðun eða skoðað hvernig aðrir gera hlutina um allan heim?

Hvað bjóðum við upp á hjá ÍRB?

Fyrir eldri hópana er í boði að mæta á 11 æfingar hjá Landsliðshópi og 10 æfingar fyrir Úrvalshóp. Við bjóðum upp á þrjár æfingar í viku á landi fyrir Landsliðshóp og tvær æfingar fyrir Úrvalshóp og Landsliðshópur fær líka eina jóga æfingu í viku. Þetta er nægur fjöldi æfinga til að mæta öllum viðmiðum sérfræðinganna hér að ofan. Við bjóðum upp á heimsklassa prógram hjá ÍRB.

Hve mikið æfir sundfólk ÍRB?

Þegar við metum hvort sundfólkið okkar er að æfa of mikið, þá er mikilvægt að líta ekki á hvað sé í boði heldur skoða hvað sundfólkið okkar æfir. Ástæðan fyrir því að við bjóðum upp á 11 æfingar á viku er svo að okkar skuldbundnasta sundfólk hafi fleiri möguleika til að ná mætingarstakmörkunum sínum þegar lífið kemur í veg fyrir mætingar á æfingu. Til dæmis þegar sundmaður þarf að skila mjög mikilvægu verkefni svo hann tekur sér frí af æfingu á mánudagskvöldi en hann getur þá á aðra æfingu í vikunni til að ná sínum markmiðum.

Þegar talað er um meðaltöl þá þarf að gera þau einföld. Meðalæfingafjöldi á viku er reiknaður eins og hér segir:

Fjöldi æfinga syntar deilt í æfingavikur á ári – 48 vikur.

ÍRB mælist til að sundfólk í Framtíðarhópi og ofar æfi a.m.k. blá stig æfinga (Aldur sundmannsins hverjar tvær vikur) eða betur sem er þá gul mæting (Aldur hverjar tvær vikur +1). Til dæmis ætti 12 ára sundmaður að mæta 6 sinnum í viku fyrir blá mætingu en 6,5 sinnum fyrir gula mætingu. 18 ára sundmaður ætti að synda 9 sinnum í viku fyrir bláa mætingu en 9,5 sinnum fyrir gula mætingu. Það er mesti fjöldi sem við mælum með og helst sá sami eftir þetta. Þetta eru markmið sem eru reyndar lægri en sérfræðingarnir hérna á undan leggja til, en það er mjög auðveldar okkur í utan um haldi yfir æfingafjölda á ári.

Fyrstu fjóra mánuðina hjá mér hjá félaginu var meðalmætingin í prógraminu það sem nú er kölluð rauð mæting, mun minni en mælt er með. Eftir frekar dapurt Íslandsmótt settum við í gang mjög strangt mætingakerfi. Mætingin batnaði til muna og við lok þess sundárs var meðalmætingin orðin svört. Síðan þá þar til fyrir nokkrum mánuðum hefur meðalmæting elstu hópana haldist blá. Fyrir nokkrum mánuðum slökuðum við aðeins á mætingarskyldunni á morgunákvöldum og hefur mætingin því miður farið aftur niður í svarta mætingu.

Eins og þið sjáið, þá höldum við mjög vel utan um mætingar í elstu hópnum. Hér eru þeir sem hafa mætt oftast og meðalmætingin í prógraminu síðustu fimm ár:

Sú sem mætti oftast 2010-2011 var Jóna Helena Bjarnadóttir með meðaltal upp á 8,85 æfingar á viku en hún var 18 ára. Meðalaldur elstu hópanna var 13,34 og var meðalæfingafjöldi í hópnum 6,14 á viku eða 12,28 á tveimur vikum. Viðmiðin fyrir hópinn voru 13,34 (blá) og 14,34 (gul) æfingar á hverjum tveimur vikum. Þess vegna var meðalmætingin svört – fyrir neðan viðmiðin.

Sú sem mætti oftast 2011-2012 var Jóna Helena Bjarnadóttir með meðaltal upp á 8,76 æfingar á viku en hún var 19 ára. Meðalaldur elstu hópanna var 10,8 og var meðalæfingafjöldi í hópnum 5,47 á viku eða 10,94 á tveimur vikum. Viðmiðin fyrir hópinn voru 10,8 (blá) og 11,8 (gul) æfingar á hverjum tveimur vikum. Þess vegna var meðalmætingin blá – eins og viðmiðin.

Sú sem mætti oftast 2012-2013 var Erla Sigurjónsdóttir með meðaltal upp á 8,74 æfingar á viku en hún var 17 ára. Meðalaldur elstu hópanna var 12,7 og var meðalæfingafjöldi í hópnum 6,46 á viku eða 12,92 á tveimur vikum. Viðmiðin fyrir hópinn voru 12,7 (blá) og 13,7 (gul) æfingar á hverjum tveimur vikum. Þess vegna var meðalmætingin blá – eins og viðmiðin.

Sú sem mætti oftast 2013-2014 var Íris Ósk Hilmarsdóttir með meðaltal upp á 9,37 æfingar á viku en hún var 15 ára. Meðalaldur elstu hópanna var 13,2 og var meðalæfingafjöldi í hópnum 6,65 á viku eða 13,30 á tveimur vikum. Viðmiðin fyrir hópinn voru 13,2 (blá) og 14,2 (gul) æfingar á hverjum tveimur vikum. Þess vegna var meðalmætingin blá – eins og viðmiðin.

Núna eftir 10 mánuði er sú sem oftast hefur mætt á tímabilinu 2014-2015 er Eydis Ósk Kolbeinsdóttir með að meðaltali 9,04 æfingar á viku en hún er 14 ára gömul. Meðalaldur elstu hópanna er 13,4 og meðalfjöldi æfinga á viku er 6,44 eða 12,88 æfingar á tveimur vikum. Viðmiðin fyrir hópinn eru 13,4 (blá) og 14,4 (gul) á tveimur vikum. Því miður þýðir þetta svört mæting en það er fyrsta skipti í fjögur ár að mætingin er svört – fyrir neðan viðmið. Þetta virðist vera beinar

afleiðingar þess að við slökuðum á skyldumætingum í elstu hópnum og er það mjög miður.

Niðurstöður

Eftir að hafa lesið þessa grein ættir þú að skilja það að sundfólk ÍRB er ekki að æfa of mikið. Sundfólkið hefur bætt mætinguna sína úr því að vera fyrir neðan viðmið í það að vera sú sem búið er við af þeim á öllum þremur heilu árunum en því miður höfum við dottið aftur niður í svarta mætingu á síðustu mánuðum í fyrsta skipti síðan 2010. Okkar besta sundfólk sem mætir best hefur allt náð góðum árangri bæði innanlands sem utan og hafa þær verið innan þeirra marka sem sérfræðingarnir sem nefndir eru fyrr í greininni án þess þó að vera yfir viðmiðunum. Meðalsundmaður hjá ÍRB í eldra prógraminu er nú í neðri mörkum viðmiðanna eða fyrir neðan þau.

Ég hef sett fram sannanir sem styðja við mína trú í þessum málum. Núna verður þú að gera upp hug þinn. Hins vegar, trúi ég því að ef íþróttasamfélag eigi að þrífast þá þurfa háir staðlar að vera samþykktir og verða venjan. Þetta er lykilatriði.

Ég elska enn þennan úrdrátt frá C.Warmer síðan 7. febrúar 2013 úr Swimnews:

„Án vel úthugsaðs skipulags getur félag orðið ringlað í menningu þar sem meðalmennska verður útgáfan að afburðagæði. Þegar börn leiðast inn í þannig menningu og ætla að skuldbinda sig þeirri ófyrirgefanlegu íþrótt sem sundið er, þá missa þau af því tækifæri á að sjá hve öflug þau geta orðið og þau missa af því að upplifa meistarann í sér, þegar þau synda eins og þau geta. Menning sem nær að kveikja neista í íþróttamanni sem verður til þess að hann vilji ná eins langt og hann getur og er tilbúinn að leggja allt á sig til að ná hæstu markmiðum sem hann getur sett sér. „

„Samtök og félög sem varða leið fyrir árangursmestu börnin sín til að verða frábærir sundmenn setja fram skýr merki um þeirra forgangsröðun, gildi og trú. Þau sem þekkja einstaklinga í heimsklassa eða heimsklassa frammistöðu senda skilaboð að í gegnum félagið þá færðu bæði stuðning og tækifæri til að ná þeim klassa. Allir fá stuðningin en tækifærið fá þeir sem leggja það á sig að nýta sér allt það sem er í boði, tækifæri til að keppa, jákvæða sjálfsmynd, sjálfsábyrgð, og þá sérstaklega mikla vinnu.“ Tilvitnun frá „the culture behind competitiveness“.

Eigið frábæran mánuð á æfingum og til þeirra sem eru að undirbúa sig fyrir AMÍ – Mitt besta ráð er að mæta í laugina!

Gangi ykkur vel,

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Elstu hóparnir fengu rauðrófur

Elstu sundhóparnir okkar fengu gefins Beet Elite í þessum mánuði og upplýsingabækling um það. Margar af stærstu alþjóðlegu stórstjörnum heimsins í íþróttum nota rauðrófu til að bæta getu sína með góðum árangri. Kærar þakkar til Láru hjá www.vitex.is



Kristófer Sigurðsson og Sunneva Dögg Friðriksdóttir með Beet pakkana sína. Kristófer fór á HM og Sunneva í æfingarbúðir tengdar HM.

Stefanía valin til að fara á EYOF

Staðfest hefur verið að Stefanía Sigurþórsdóttir hefur verið valin til að keppa á Ólympíuhátíð æskunnar (EYOF) sem haldin verður í Tíblissi í Georgíu í júlí. Hún og Ólafur Sigurðsson verða fulltrúar Íslands og munu bæði keppa í skriðsundi í löngum vegalengdum.



Til hamingju Stefanía og gangi þér vel í undirbúningnum.

Líf sundmannsins – Ingi Þór, Sylwia & Sunneva Dögg

Þrjú af okkar keppnisundfólki, Ingi Þór Ólafsson, Sylwia Sienkiewicz og Sunneva Dögg Friðriksdóttir segja okkur frá lífi þeirra í sundinu:



Á seinustu fimm árum hefur sundfélag ÍRB náð gríðalega miklum árangri og unnið til fjölmargra verðlauna. Ýmsar breytingar voru gerðar til að bæta árangur liðsins. Við byrjuðum á því fjölda æfingum okkar. Fyrir marga var þetta stórt og erfitt skref, fyrir sumna var þetta hreinlega óf stórt skref og þeir hættu. Þeir sem héldu áfram sáu smám saman mun á því hvað þeim gekk betur á æfingum og mótum.

Flest alla morgna vöknum við á milli kl. 4:30 og 5:00. Morgunæfingar byrja á slaginu kl. 5:30 og standa yfir í tvo tíma. Þessir tveir tímar geta orðið mjög erfiðir og þreytandi en líka mjög léttir og skemmtilegir. Við höfum ekki val um það hver syndir með okkur á brautinni og þá skiptir miklu máli að allir hafi gott viðhorf til æfinganna því það smitar út frá sér. Þó er það ekki þannig að allir séu jákvæðir, leggi sig allan fram og hvetji aðra sundmenn. Sannleikurinn er sá að hluti af hópnum kemur á æfingar og hefur mjög neikvætt og niðurdrepani viðhorf alla æfinguna. Þetta dregur alla í kringum manneskjuna niður. Meirihluti hópsins kemur þó á æfingar, reynir að ná tímunum sínum, spáir aðeins í það sem hann er að gera og veltir því fyrir sér hvað hægt sé að gera betur. Þessi krakkar hafa oftast jákvæð áhrif á hópinn og hvetja aðra sundmenn til þess að standa sig vel, hvort það sem er í erfiðum eða léttum settum.

Oftast höfum við um lítinn sem engan tíma til að gera okkur tilbúin fyrir skólann. Skólinn byrjar upp úr kl. 8:00 hjá flestum og er búinn á milli kl. 14:00 til 16:00. Á milli æfinga þurfum við að passa upp á að við séum búin að nærast vel og að drekka nóg. Þetta er mjög mikilvægt því ef þetta klúðrast þá eigum við erfiðara með að standa okkur vel á seinniparts æfingunum. Þær æfingar standa yfir í tvo tíma og er oftast búnar um kl. 19:00-20:00. Þær eru yfirleitt erfiðari en morgunæfingarnar. Þá erum við að vinna meira að því að ná Target tímum okkar. Target tímar eru millitímarnir sem hver og einn einstaklingur reynir að ná í samræmi við þann markmiðstíma sem hann hefur sett sér. Einu sinni í viku gerum við svo áskorunnar æfingu sem eru aðallega á fimmtudögum. Þær æfingar byrja á mótis upphituninni okkar. Eftir hana fáum við áskorun frá Anthony. Áskoranirnar geta verið mismunandi, alveg frá hópavinnu yfir í einstaklings vinnu. Á þeim æfingum erum við oftast búnir fyrr. Það fyrsta sem við gerum þegar við komum heim af æfingu er að borða.

Ef það er eitthvað sem þarf að læra þá byrjum við á því eftir matinn. Eftir langan og erfiðan dag er næst á dagskrá að fara að sofa. Það er mikilvægt að ná góðum svefn og því fara flestir að sofa á milli kl. 20:30 og kl. 22:00.

Að vera yfirþjálfari ÍRB er örugglega mjög krefjandi starf. Hann þarf að sinna fjölmörgum þáttum sem tengjast sundinu. Til dæmis er einn af veggjum sundaugarinnar þakinn upplýsingum fyrir okkur t.d. lágmörk fyrir í næsta hóp, XLR8 stig, FINA stig, bestu tímar, Split reiknivél, hvatningar tilvitnanir, lágmörk fyrir landsliðs verkefni og mót hér á landi, markmiðs plön og fleira. Anthony þarf að búa til allar æfingar og passa upp á rétta tímasetningu fyrir uppbyggingu stórmótanna. Einnig þarf hann að gera ráð fyrir rauðum dögum. Hann hefur fleiri æfingar í boði en samningurinn hans segir til um. Síðast en ekki síst passar hann vel upp á okkur.

Tvisvar höfum saman farið út á stórmót í Luxemborg. Þar fengum við að ræða við sumar af stærstu stjórnnum sundheimsins og fengum ráð um hvernig við getum bætt okkur. Allir sögðu það sama. Til þess að verða góður í sundi þarftu að vera tilbúin að fórna miklum tíma í sundlauginni. Hver mínúta er mikilvæg, hvert sundtak er mikilvægt, engin tími er fyrir meðalmennsku. Á hverri æfingu er tækifæri til þess að bæta annað hvort tækni eða hraða, þetta eru tækifæri sem þú færð ekki til baka. Í endalok æfingarinnar er spurning sem þú ættir að spyrja sjálfan þig. Gerðir þú þitt besta? Hvað var það sem þú gast gert betur? Ef árangursþorstinn er mikill þá spyrðu þig að þessu. Eins og þið sjáið að þá er sund mjög krefjandi og erfið íþrótt. En þetta er þess virði. Vinahópur sem myndast, verður eins sterkur og hægt er að hafa hann. Hægt er að segja að þetta sé hluti að fjölskyldu okkar. Einnig lærum við mikið um veg lífsins, það koma erfiðir og góðir tímar í öllu sem maður tekur sér fyrir hendur. „The road to glory is never easy“

Ingi, Sunneva og Sylwia

Sundnámskeið fyrir unga sundmenn í sumar



Sundnámskeið fyrir unga sundmenn

Samtals 9 skipti í senn

Námskeiðin eru fyrir 2 ára og eldri. Í hverri laug er leiðbeinandi og 3-4 aðstoðarmenn ofan í lauginni sem eru sundmenn ÍRB. Leitast er við að kenna yngstu börnunum vatnsöryggi og grunnhreyfingar sundtakanna með og án hjálpartækja.

Markmið með kenningu eldri barnanna er að kenna þeim rétt sundtök án allra hjálpartækja.

Námskeið

Tvö tímabil í boði:

10. júní til 23. júní. 9 skipti. Frí 17. júní.

30. júní til 10. júlí. 9 skipti.

Tímasetning

Hægt er að velja um tíma á morgnanna kl. 9.00, 10.00 eða 11.00.

Staðsetning

Boðið verður upp á námskeið í sundlaugum Akurskóla í Innri Njarðvík og í Heiðarskóla í Keflavík en við áskiljum okkur rétt til að sameina hópa vegna fjölda ef nauðsyn er á því þegar skráning liggur fyrir.

Leiðbeinendur

Leiðbeinendur verða þjálfarar og sundmenn ÍRB.

Þátttökugjald

Verð á hverju námskeiði er 8.500. Athugið að hægt er að skrá barn á fleiri en eitt námskeið.

Skráning

Hægt er að skrá sig á heimasíðum félaganna frá 25. maí.:

<https://keflavik.felog.is/>

<https://umfn.felog.is/>

Glæsilegt Landsbankamót

Mér líður eins og ég sé alltaf að endurtaka mig þegar ég segi hve flott Landsbankamótið var hjá okkur, en það er sannleikurinn. Hundrað sjálfboðaliðar komu saman og héldu eitt stærsta mót ársins á Íslandi. Hvaða önnur mót bjóða upp á keppni í 25m og 50m laug, sjóræningjaleik, bíókvöld, gistingu, mat, sjoppu og allar sundgreinar? Án óþreytandi vinnu margra þá væri þetta ekki möguleiki. Bestu þakkir til allra sem tóku þátt. Kærar þakkir.



Á þessu ári voru um 1700 sund og rúmlega 1000 bætingaborðar afhentir. Glæsilegt hjá öllum sem tóku þátt að fá tækifæri á því að sjá að öll vinnan þeirra var að skila árangri. 16 Landsbankamet voru slegin og staðallinn á mótinu verður alltaf betri á hverju árinu sem líður. Svo voru 14 félagsmet slegin.



Á föstudeginum synti yngsti hópurinn og fengu þau einnig að sjá þau bestu í lauginni þar sem strákarnir syntu 100m flug og stelpurnar 100m bak, þar sem meirihluti hópsins var að bæta tíma þeirra. Svo í lokin stjórnðu þau elstu sjóræningjaleik sem er alltaf hápunktur dagsins.



Í bæði 12 ára og yngri og einnig 13 ára og eldri keppnum var ÍRB í miklum meirihluta í lauginni og einnig á verðlaunapöllum en aðalmarkmið mótsins var að styrkja AMÍ liðið okkar. En sú keppni nálgast hratt. Það markmið náðist og nú þurfa allir að einbeita sér næstu vikur í undirbúningi sínum að síðustu keppnum tímabilsins og til að vera tilbúin í stærstu liðakeppni ársins.



Á laugardegnum skrifuðu Sigurbjörg Róbertsdóttir, formaður ÍRB og Einar Hannesson, útibússtjóri Landsbankans undir samstarfssaming sem tryggir sundfélaginu áframhaldandi stuðnings Landsbankans. Kærar þakkar.



Hundruðir mynda voru teknar á mótinu og er hægt að sjá þær á Facebooksíðu Sundráð ÍRB. Endilega skoðið þær.

Enn og aftur. Kærar þakkar til allra þeirra sem tóku þátt og flott mót hjá öllum sundkrökkunum okkar.

Lokahóf - Frábær skemmtun

Strax eftir Landsbankamótið þá hélt ÍRB sitt árlega lokahóf. Að venju var það yndisleg skemmtun þar sem yfir 200 manns mættu og nutu nærveru hvers annars. Góður matur var framreiddur, stórt happdrætti þar sem margir unnu verðlaun og var kvöldinu stjórnað af fyrrum sundmanni okkar Kristni Ásgeiri Gylfasyni. Kærar þakkar til Kristins fyrir vel unnið starf.



Ýmis skemmtiatriði voru þar sem má nefna var danshópur frá Danskumpaní sem sýndi frábært atriði. Einnig kom galdrastrákurinn Jón Arnór sem sló svo skemmtilega í gegn í Iceland go Talent í fyrra. En bæði þessi atriði voru mikil skemmtun.



Fjöldi verðlauna voru afhent fyrir árið 2014 og einnig fyrir tímabilið 2014/2015. Flest verðlaunin eru hér að neðan.

Kærar þakkar til allra þeirra foreldra sem komu að kvöldinu og gerðu það eins frábært og raun bar vitni undir stjórn Sigrúnar Karlsdóttur og Hörpu Kristínar Einarsdóttur. Þetta hefði ekki verið hægt án ykkar allra. Við vonum að allir hafi skemmt sér vel.

Aðalvinningshafar kvöldsins:

XLR8 Sundmenn ársins (Útskýringar á netinu)

Konur: Erla Sigurjónsdóttir (40,000 Kr.)
 Karlar: Kristófer Sigurðsson (40,000 Kr.)
 Stúlkur: Sunneva Dögg Friðriksdóttir (30,000 Kr.)
 Piltar: Baldvin Sigmarsson (30,000 Kr.)
 Telpur: Stefánía Sigurþórsdóttir (20,000 Kr.)
 Drengir: Sigmar Marjón Friðriksson (20,000 Kr.)
 Meyjur: Diljá Rún Ívarsdóttir (10,000 Kr.)
 Sveinar: Tristan Þór K Wium (10,000 Kr.)
 Hnátur: Eva Margret Falsdóttir
 Hnokkar: Clifford Dean Helgason
 Snótir: Stefánía Ósk Halldórsdóttir
 Snáðar: Guðmundur Leo Rafnsson



Sprettkóngur og drottning (Samanlagður tími í 25m greinunum)

Konur: Erla Sigurjónsdóttir
 Karlar: Kristófer Sigurðsson
 Stúlkur: Sylwia Sienkiewicz
 Piltar: Baldvín Sigmarsson
 Telpur: Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
 Drengir: Jakub Cezary Jaks
 Meyjur: Diljá Rún Ívarsdóttir
 Sveinar: Tristan Þór K Wíum
 Hnátur: Eva Margrét Falsdóttir
 Hnokkar: Fannar Snævar Hauksson
 Snótir: Stefanía Ósk Halldórsdóttir
 Snáðar: Hafsteinn Emilsson

Besta mæting ársins

Keppnishóparnir

Framúrskarandi mæting

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
 Sylwia Sienkiewicz
 Karen Mist Arngæirdóttir
 Gunnhildur Björg Baldursdóttir
 Sandra Ósk Elíasdóttir
 Raket Yr Ottósdóttir
 Ingi Þór Ólafsson
 Stefanía Sigurbórsdóttir
 Svanfríður Steingrimsdóttir
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir
 Erna Guðrún Jónsdóttir
 Klaudia Malesa
 Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
 Kolbrún Eya Pálmadóttir
 Diljá Rún Ívarsdóttir
 Eva Margrét Falsdóttir
 Fannar Snævar Hauksson

Góð mæting

Þróstur Bjarnason
 Íris Ósk Hilmarsdóttir
 Björgvín Theodór Hilmarsson
 Eiríkur Ingi Ólafsson
 Tristan Þór K Wíum
 Eva Rut Halldórsdóttir
 Guðný Birna Falsdóttir
 Kári Snær Halldórsson
 Sólveig María Baldursdóttir
 Þórdís María Aðalsteinsdóttir
 Clifford Dean Helgason

Yngri hóparnir

Háhyrningar	Sólveig María Baldursdóttir
Sverðfiskur A	Embla Önmudóttir
Sverðfiskur V	Guðmundur Leo Rafnsson
Flugfiskur A	Denas Kazulis
Flugfiskur H	Óli Viðar Sigurbjörnsson
Flugfiskur N	Vigfús Alexander Róbertsson
Sprettfiskur A	Sindri Már Eiríksson
Sprettfiskur H	Aron Logi Halldórsson
Sprettfiskur N	Kara Sól Gunnlaugsdóttir



Sundmenn ársins í hverjum hópi

Landsliðhópur	Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Úrvalshópur	Sandra Ósk Elíasdóttir
Framtíðarhópur	Diljá Rún Ívarsdóttir
Háhyrningar	Stefanía Ósk Halldórsdóttir
Sverðfiskur A	Katla María Brynjarsdóttir
Sverðfiskur V	Thelma Lind Einarsdóttir
Flugfiskur A	Athena Líf Þrastardóttir
Flugfiskur H	Fjóla Margrét Viðarsdóttir
Flugfiskur N	Sólun Siguringason
Sprettfiskur A	Sigmundur Þór Sigurmundasson
Sprettfiskur H	Daði Rafn Falsson
Sprettfiskur N	Jana Guðlaug Ómarsdóttir

Kattan Bikarinn fyrir besta viðhorfið

Ingi Þór Ólafsson
 Sylwia Sienkiewicz



Sundskólinn Akurskóla í Innleikjagarðinum



Sundkrakkar úr Gullfiskum, Silungum, Löxum og Sprettfiskum áttu góðan eftirmiðdag í Innleikjagarðinum í síðustu viku. Mætingin var góð og skemmtu sér allir vel við að klífra, renna sér, sparka bolta, kubba og leika.

Bíófrjör á skemmtidegi



Þann 2 maí sameinuðu Ólöf Edda og Hjördís hópana sína og héldu bíósýningu í Holtaskóla. Krakkarnir horfðu á myndina Mörgæsinar í Madagaskar 2. Það var svaka fjör og allir fóru glaðir og sáttir heim.

Silungar og Gullfiskar Heiðarskóla með leikdag



Á síðustu æfinguni fyrir sumarfrí fengu Silungar og Gullfiskar leikdag. Það var mikið fjör. Krakkarnir máttu öll taka með sér eitt dót. Hjá Silungum var mikið sport að fara í kaf og kíkja í gluggann, en það er gluggi á sundlauginni í Heiðarskóla. Það hefur verið í miklu uppáhaldi hjá Silungum að gera froskahopp og að hlaupa á dýnunni. Gullfiskum finnst líka rosalega gaman að fá að hlaupa á bleiku dýnunni og bláu stóru dýnunni. Þetta var rosalega skemmtilegt og gaman að sjá hvað krakkarnir áttu fallett dót til að koma með á sundæfingu.

Færsla á milli hópa

Eftirfarandi sundkrakkar hafa náð markmiðum hópsins og færast upp í næsta hóp..

Sverðfiskar Akurskóli í Sverðfiska Vatnaveröld (Val)

Embla Önnudóttir
Olivia Thea Cox

Flugfiskar Akurskóli í Sverðfiska

Mikael Örn Hilmarsson (Vatnaveröld eða Akurskóli)

Flugfiskar Heiðarskóli í Sverðfiska

Enrico Musta (Vatnaveröld eða Akurskóli)
Óli Viðar Sigurbjörnsson (Akurskóli einungis - Val)

Flugfiskur Njarðvíkurskóli í Sverðfiska

Ingibjörg Sara Thomas (Akurskóli einungis - Val)
Kara Sól Gunnlaugsdóttir (Akurskóli einungis - Val)
Vigfús Alexander Róbertsson (Akurskóli einungis - Val)

Sprettfiskar Akurskóli í Flugfiska

Hinrik Bjarki Hjaltason
Flóki Sindrason

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.

Mikilvægt myndband fyrir ungt íþróttafólk varðandi líkams ímynd. Mörg okkar eru í vandræðum með þetta og er þetta frábært myndband.

<https://www.youtube.com/watch?v=3vkM6SQx0Ls>

Þessi grein er gríðarlega mikilvæg lesning fyrir allt sundfólk og fjölskyldur þeirra.

<http://swimswam.com/5-things-you-probably-didnt-know-about-sleep-and-athletic-performance/>

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

Met

Landsbankamót - sýningarmót

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Bak (25m)	Konur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Bak (25m)	Stúlkur-Njarðvík

Landsbankamót 8 og yngri

Katla María Brynjarsdóttir	25 Bak (25m)	Snótir-Njarðvík
----------------------------	--------------	-----------------

Landsbankamót 12 og yngri

Bergþóra Sif Árnadóttir	100 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (25m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (25m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Flug (25m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Flug (25m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	400 Fjór (25m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	400 Fjór (25m)	Hnátur-Keflavík
Katla María Brynjarsdóttir	50 Bak (25m)	Snótir-Njarðvík
Katla María Brynjarsdóttir	100 Bak (25m)	Snótir-Njarðvík

Landsbankamót 13 og eldri

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Bak (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Bak (50m)	Stúlkur-Njarðvík

Íslandsmet

2004 og eldra

2005 til 2009

2010 og nýrra

Nýtt met

Sérsvaitin Río 2016 Tímabil 10

Við óskum meðlimum tíunda 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.

Diljá Rún Ívarsdóttir
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Karen Mist Arngæisdóttir
Kolbrún Eva Pálmadóttir
Rakel Ýr Ottósdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir
Stefanía Sigurþórsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Sylwia Sienkiewicz

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.

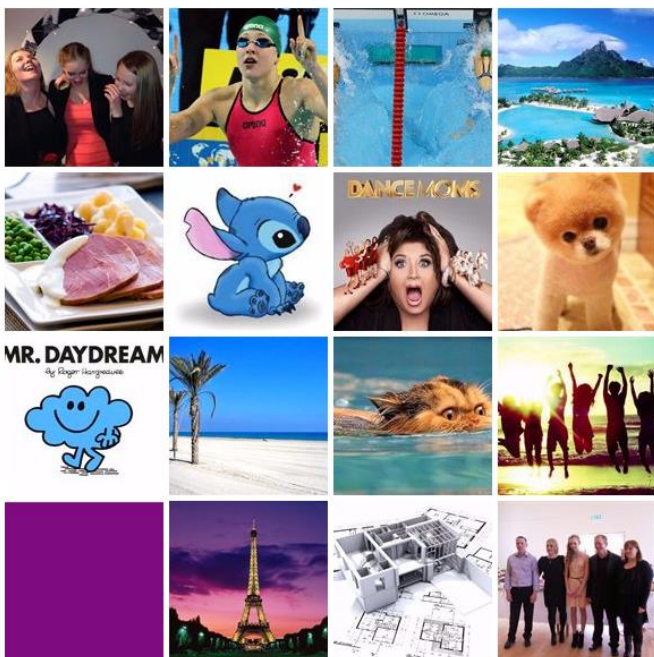
- 1) Vinir
- 2) Uppáhalds sundmaður
- 3) Glæsilegt sund
- 4) Langar að ferðast til
- 5) Uppáhalds matur
- 6) Uppáhalds teiknimyndapersóna
- 7) Uppáhalds bíómynd eða sjónvarpsþáttur
- 8) Uppáhalds dýr
- 9) Hvaða Herra karakter ertu?

- 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

Svanfríður Steingrímsdóttir – Landliðshópur



Myndaveggur Svanfríðar



Erna Guðrún Jónsdóttir – Úrvalshópur



Myndaveggur Ernu Guðrúnar



Landliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Þetta er alltaf annasamur mánuður fyrir elsta fólkið okkar þegar skólarnir eru að klárast og einhverjir að byrja að vinna. Það getur verið snúið að koma jafnvægi á allar skuldbindingarnar og það má ekki gleyma því að Aldursmeistaramót Íslands er eftir nokkrar vikur og við þurfum allt liðið til að ná árangri sem lið. Nokkrir hafa náð góðu jafnvægi á sínar skuldbindingar og mætt vel þrátt fyrir að mikið sé að gera og ég þakka þeim fyrir það.

Það var ýmislegt sem stóð upp úr í þessum mánuði og eitt af því var Lokahófið okkar þar sem sundfólkið okkar fékk viðurkenningar fyrir þeirra vinnu og það voru líka mörg frábær sund á Landsbankamótinu. Það er hægt að lesa um það hér að ofan í fréttabréfinu. Æfingar hafa verið að ganga mjög vel og þeir sem eru að nýta sér tækniæfingarnar hafa verið að fá góða svörun varðandi bætingar og aukið sjálfstraust.

Það sem er mikilvægast að muna er að sundfólk fær það út úr æfingunum sem þau leggja í þær og yfirleitt er það þannig að því meira sem þú leggur á þig nýtur þú þín betur. Jákvætt viðhorf og mikil vinna þýðir yfirleitt góð úrslit að keppnisdeginum sem eykur vellíðan. Því miður er það einmitt öfugt þegar farið er hina leiðina. Sundfólk verður að hafa agann til að halda sér við efnið þó þau séu ekki í stuði til að mæta á æfingar því jákvætt viðhorf færir fólk yfir á næsta hvatningarstig.

Sundmaður mánaðarins í Landliðshópi er Svanfríður Steingrímsdóttir

Svanfríður hefur virkilega lagt mikið á sig á æfingum þennan mánuð og átti hún gott Landsbankamót. Hún ákvað að færa sig yfir í erfiðasta hópinn 1a og hefur verið að standa sig frábærlega þar. Hún nær sínum markmiðum oftar og virkilega haldið hraðanum með þeim bestu í félaginu. Það er frábært að sjá svona frábært viðhorf þessar síðustu vikur og ég vona að þessi frábæra vinna skili sér að lokum. Bókavinnan hennar hefur batnað mikið og hún er að sjá miklar framfarir hjá sér í startinu eftir mikla vinnu. Alltaf ánægjulegt að hafa hana í hópnum, kurteis og tillitsöm. Það er frábært að sjá! Haltu áfram þessari frábæru vinnu.

Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Erna Guðrún Jónsdóttir

Erna hefur ekki verið í hópnum lengi en hún er standa sig núna frábærlega. Upphaflega vildi hún skipta um hóp en ákvað að vera enn í hópnum og höfum séð gríðarlegar breytingar á keppnissundinu hennar. Erna er ein af þeim sem mætir best og er hún sú sem leggur sig mjög mikið fram að ljúka öllum erfiðu settunum sínum. Hún er verða meira var um hraða og marktíma. Hún er farin að leggja áherslu á tæknina. Það er enn mikil vinna sem þarf að vinna en Erna er komin á skrið og er að vinna í mörgum sviðum sundsins. Ef hún heldur þessu áfram þá munum við sjá frábæra tíma frá henni í komandi mótum. Frábær vinna Erna!

Framtíðarhópur – Eddi



Æfingar hafa gengið vel í maí, krakkarnir eru búnir að mæta ágætlega og synda góðar æfingar. Landsbankamótið gekk nokkuð vel. Allir náðu að bæta tímana sína og fengum við talsvert af verðlaunum. Næsta mót er AMÍ sem fram fer í endaðan júní. AMÍ er venju samkvæmt hápunktur sundtímabilsins. Það er góður hugur í sundmönnum Framtíðarhóps og ætla þeir sér stóra hluti á AMÍ.

Sundmaður mánaðarins er Eva Margrét Falsdóttir

Eva Margrét hefur bætt sig mikið upp á síðkastið og verið til fyrirmyndar í æfingasókn. Eva er alltaf kát og ánægð og á eftir að verða hörkugóð sundkona.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Akurskóla er Arnar Mílos Arnbjörnsson

Hann er duglegur og jákvæður á æfingum. Arnar hefur náð miklum framförum síðastliðin mánuð bæði í tækni og hraða.



Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Akurskóla er Fjóla Margrét Viðarsdóttir

Hún er alltaf hress og kát á æfingum. Hún er með góða mætingu. Fjólu hefur farið mikið fram í tækni síðastliðin mánuð.

Sprettfiskar og Flugfiskar í Heiðarskóla. Þar var rosalega mikið fjör á Landsbankamótinu. Þá vakti sjóræningjaleikurinn mikla lukku og allir fengu verðlaunapeningana sína. Það voru flottar bætingar á mótinu og voru nokkrir sem færðust á milli hópa. Eftir mótið var svo skemmtilegur leiktími fyrir hópana og var mikið fjör. Það fer að stytast í sumarfrí.

Háh/Sverð Vatnaveröld & Flug/Sprett Njarðvíkurskóli – Steindór



Takk fyrir góðar stundir

Í lok þessa tímabils mun ég hætta að þjálfa yngri hópa, eins og ég hef gert undanfarin fimm ár og fara aftur í afreksþjálfun. Þessum snillingum og dugnaðarfólki sem ég hef unnið með undanfarin ár vil ég þakka fyrir yndislegar stundir og hlakka til að sjá þau síðar í afrekhópunum. Nú styttist í lok tímabilsins og við erum flest að fara á Akranesleikana til þess bæta okkur og jafnvel að ná AMÍ lágmarkum. Eftir það hefst sumarfrí nema hjá Háhyrningum sem æfa fram að AMÍ í lok júní. Kæru vinir, njótið sumarsins, farið í sund og leikið ykkur úti.

Gleðilegt sumar og ég hlakka til að sjá ykkur í haust. Áfram ÍRB.

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Þórhildur Ósk Snædal

Þórhildur mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Sólon Siguringason

Sólon mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.



Sundmaður mánaðarins hjá þessum hópum er Bergur Snær Einarsson

Bergur mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis

Heiðarskóli og Sverð/Flug Akurskóli – Hjördís

Flugfiskar og Sverðfiskar voru í miklu fjöri eftir Landsbankamót. Allir sem kepptu á mótinu stóðu sig vel. Mikið var um bætingar og get ég sagt að ég er afar stolt af sundmönnum mínum. Það voru nokkrir sem náðu tímum til að færa sig milli hópa og vil ég óska þeim til hamingju. Nú fer senn að líða undir lok þessa tímabils. Stór hluti af hópnum er farinn að hlakka til að komast í sumarfrí og vonandi kemur sólin þegar fríð byrjar.



Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Heiðarskóla er Svavar Þór Guðbjörnsson

Hann er hress og duglegur á æfingum. Hann er með góða mætingu. Svavari hefur farið fram síðastliðin mánuð á æfingum bæði í tækni og hraða.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Kristján Pétur Ástþórsson



Hann er duglegur á æfingum. Hann er með góða mætingu. Honum hefur farið fram á æfingum síðastliðin mánuð, þá sérstaklega í tækni.

Nú er **Sundskólinn Heiðarskóla** kominn í frí. Í sundskólanum eru Laxar, Silungar og Gullfiskar.

Laxar tóku þátt í Landsbankamótinu. Sumir voru að keppa í fyrsta skipti en aðrir höfðu keppt áður. Laxarnir stóðu sig allir vel og er ég gífurlega stolt af þeim öllum. Yngri hóparnir sem kepptu ekki á mótinu höfðu síðasta tíman sem leiktíma og fengu allir að taka með sér eitt dót í síðasta tíman. Ég hlakka til að sjá alla í sundskólanum á næsta sundári!

Sprettfiskar, Laxar, Silungar & Gullfiskar Akurskóla - Helga

Nú er skemmtilegt sundár á enda. Það hefur verið gaman í lauginni og einnig utan hennar þegar við komum saman í Akurskóla til að spila og leika og í Innleikjagarðinum núna í maí. Það hefur verið gaman að fylgjast með krökkunum bæta sig í sundi og ná árangri í lauginni. Sundárinu lauk með frábæru Landsbankamóti. Krakkarnir skemmtu sér vel við keppni og í sjóræningjaleik.



Á mótinu náðu Kristinn, Ivan og Stefán Máni Laxar markmiðum sínum og færast upp í Sprettfiska. Flóki og Hinrik Sprettfiskar náðu markmiðum sínum og færðust upp í Flugfiska og eru þegar byrjaðir að æfa með þeim. Í Gullfiskum hafa Eyþór og Móey verið að mæta vel. Þau tóku góðum framförum og færast upp í Silunga. Í Silungum eru það Salvör, Aron Logi, Kristófer Emil og Sara Bryndís sem færast upp í Laxa. Takk fyrir veturinn og vonandi sjáumst við í lauginni næsta haust.



Sundmaður mánaðarins er Emilia Karen Ágútsdóttir

Emilía Karen var með 100 % mætingu og hefur staðið sig vel á æfingum. Hún hefur tekið góðum framförum og var flott á Landsbankamótinu þar sem hún keppti í skrið-, bak- og bringusundi. Flott hjá þér Emilía!

Laxar/Silungar Njarðvíkurskóli – Ólöf Edda



Mái mánuður var ótrúlega góður, ég fór með þrjá krakka að keppa á Landsbankamótinu og þau stóðu sig öll eins og hetjur.

Þetta er búið að vera frábært sundár og gaman að sjá krakkana bæta sig. Ég hlakka til að fylgjast með þeim í framtíðinni.

Takk fyrir mig, Ólöf Edda

Dagatal

Júní

1. - 6.	Smáþjóðleikarnir
8.	Vormót ÍRB
22. – 28.	Evrópuleikarnir, Baku
25. – 28.	Aldursflokkameistarmót Íslands

Styrktaraðilar



nettó

speedo

