



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf Júní 2012

Frá yfirþjálfara



Fyrir ári síðan unnum við AMÍ bikarinn með mjög litlum mun í afar spennandi keppni. Í grein sem ég skrifaði þá talaði ég um hvernig foreldri í öðru félagi talaði um að framfarir í okkar félagi væru "extraordinar", óvenjulega miklar á einu ári. Ég talaði um þörfina á því að það þyrfti að gera eitthvað alveg sérstakt til að gera meira en þykir bara venjulegt til að verða óvenjuleg á öllum sviðum.

Þetta tímabil höfum við þorað að vera öðruvísi. Breytingar á skipulagi höfðu í för með sér kurr meðal ákveðinna foreldra innan ÍRB. Einu ári síðar höfum við ekki eingöngu náð einum besta árangri sl. 6 ára heldur kannski frá upphafi. Þegar við berum árangur okkar saman við þau rafrænu gögn sem við höfum frá sl. 6 árum sjáum við hve vel sundmennirnir eru að standa sig.

Þegar við skoðum árangur okkar á Íslandsmótum sl. 6 ár sjáum við að sundum okkar hefur fjölgað gríðarlega þ.e. fleiri ná lágmarkum og við áttum metfjölda í ár. Bestu tímar Íslandsmótum hafa tvöfaldast frá því fyrir 6 árum síðan og við náðum okkar besta árangri á AMÍ núna þar sem 85% sundanna voru bestu tímar. Og meðaltal okkar fyrir öll Íslandsmótin var 74% bestu tímar. Síðastliðin tvö ár fórum við á 6 Íslandsmót og náðum yfir 70% bætingu á tímum. Fjögur ár þar á undan gerðist það ekki á neinu móti. Hvað þýðir þetta? Fleiri sundmenn eru að sjá persónulegan árangur á Íslandsmótum. Fleiri sundmenn eru að komast á Íslandsmót. Með því að breyta viðteknum venjum og gera eitthvað óvenjulegt erum við að ná góðum árangri og stefnum enn hærra á næsta tímabili.

Það er athyglisvert að þegar ég skrifaði umrædda grein fyrir ári síðan ræddum við þá brjálæðislegu hugmynd að fjölga sundmönnum um helming í landsliðum og þá erum við bara að tala um þá sem synda hér heima. Á síðasta ári áttum við 3 sundmenn í landsliðum og markmiðið var að eignast 6. Í ár áttum við 11 sundmenn sem synda í landsliðum og að auki 3 sundmenn í landsliðum en þeir synda að jafnaði erlendis. Frábært! En við getum ekki bara hætt hérna. Það er annar hópur af sundmönnum sem vill komast svona langt og bíður óþreyjufullur. Og þeir sem komust í landslið núna vilja meira og vilja ná enn meiri árangri erlendis á næsta tímabili.

Mig langar að þakka öllum foreldrunum sem gerðu AMÍ svona árangursríkt og skemmtilegt. Það fóru margir klukkutímar í vinnu við mótið. Stjórnin leiddi vagninn en margar hendur komu að þessari

vinnu sem leiddi til góðs móts og við getum veirið stolt af hvernig ÍRB tók á móti liðum allstaðar af landinu.

Í augnablikinu eigum við þrjá sundmenn, þær Jóhönnu Júlíu, Birtu Maríu og Írisi Ósk, sem æfa í Bath á Englandi áður en þær halda á Evrópumeistaramót unglunga og Norðurlandameistaramót unglunga. Við óskum þeim góðs gengis bæði í undirbúningnum og keppni.

Það eru miklar upplýsingar í þessu fréttabréfi og nokkrar um næsta tímabil. Vinsamega lesið vel í gegnum allar fréttir svo að ekkert komi á óvart næsta tímabil.

Ég hlakka til 2012/2013 sem verður án efa frábært. Njótið sumarsins!

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB.

AMÍ



ÍRB vann sannfærandi sigur á AMÍ með 1749 stigum. Annað sætið fékk 959 stig og þriðja 829 stig. Við bættum okkur mikið frá því í fyrra en þá sigruðum við AMÍ með 1393 stigum og liðið í öðru sæti var aðeins 60 stigum á eftir okkur.

Þetta skrifast algjörlega á linnulausa vinnu þjálfaranna okkar, foreldra og síðast en ekki síst sundmannanna. Við áttum okkar besta Íslandsmót þegar kemur að bætingum þar sem 85% sundmanna voru að bæta tímana sína. Þetta er algjörlega frábær árangur þar sem í liðinu eru 52 sundmenn úr Afreks-, Framtíðar- og Eldri hópi. Allir sundmenn náðu að bæta a.m.k. einn tíma á þessu móti flestir miklu fleiri og sumir alla.

Við bjuggumst við í upphafi móts, þegar mið var tekið af keppendalista, að vinna og fá um 1.400 stig og vera 1-200 stigum á undan næsta liði. En vegna þessara miklu bætinga sundmannanna okkar sáum við liðið blómstra og unnum með u.þ.b. 800 stiga mun!!!!

Þrátt fyrir þennan flotta sigur þá voru sterkir sundmenn úr öðrum sundfélögum að veita okkur harða keppni í flestum greinum og við unnum t.d. aðeins 70% af boðsundunum. Þarna er klárlega tækifærið til að bæta okkur ;)

Þá óskum við sérstaklega Íris Ósk Hilmarsdóttur og Eyðisi Ósk Kolbeinsdóttur til hamingju með þær viðurkenningar sem þær hlutu sem stíghæstu sundmenn í sínum flokki og Birtu Maríu Falsdóttur með Ólafsbikarinn. Við munum ekki nefna Aldursflokkeistar hér þar sem það yrði of langt mál. Og hvað þá að telja upp alla sem fengu verðlaun, það er efni í heila bók!

Næsta tímabil er spennandi hjá ÍRB. Við munum kynna breytingar hjá afreksundmönnum og þeim sem vilja synda sér til ánægju. Þetta mun leiða til þess að allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi innan ÍRB og við munum sjá enn betri árangur í framtíðinni. Við búum í bæ sem telur 12.000 íbúa. Við erum ekki með háskóla á svæðinu og getum því ekki státað af því að hafa elstu og reyndustu sundmennina hjá okkur. En við getum státað okkur af því að vera með besta og öflugasta aldursflokkefélagið á landinu, það er alveg augljóst!

Til hamingju lið!

AMÍ – sérstök afrek

Sigurinn á AMÍ var sannarlega liðsheildarinnar þar sem hver einasti sundmaður lagði sitt af mörkum. En við verðum samt að minnast sérstakra afreka einstaklinga á mótinu.

Meðlbæting hvers sundmanns var 56,79 sekúndur í öllum greinum. Það er sannarlega frábært!

Hæstu FINA stigin, yfir 650, fengu Birta María Falsdóttir 655 stig, Íris Ósk Hilmarsdóttir 653 stig, Davíð Hildiberg Aðalsteinsson 694 stig, Jón Ágúst Guðmundsson 665 stig og Kristófer Sigurðsson 663 stig. 1000 stig eru gefin fyrir heimsmetstíma og FINA stigin sem þessir sundmenn fengu sýnir hve nálægt þeir eru heimsmetinu. Þetta eru hæstu FINA stig sundmanna ÍRB á þessu móti.

Þeir sem unnu sér inn flestu stigin á mótinu sjálfu voru Jóhanna Júlía Júlíusdóttir í 15-16 ára og Eydis Ósk Kolbeinsdóttir í 12 ára og yngri (báðar fengu 92 stig). Baldvín Sigmarsson hlaut 84 stig í 15-16 ára flokki.

Í öðrum aldursflokkum voru þessir hæstir: Kristófer Sigurðsson (66 stig) og Erla Sigurjónsdóttir (65 stig) í 17-18 ára, Íris Ósk Hilmarsdóttir (79 stig) og Eiríkur Ingi Ólafsson (50 stig) í 13-14 ára og Sigmar Marjón Friðriksson (57 stig) í 12 ára og yngri.

Við áttum þrjá verðlaunahafa þrisvar sinnum á mótinu:



15-16 ára piltar 200 Flug
Baldvín (Gull), Einar Þór (Silfur) og Þröstur (Brons)

Stig eftir aldursflokkum sýnir hvernig liðsheildin skipti máli og hve jafnt stigin dreifðust á alla hópa.

Drengir

11-12 ára	98
13-14 ára	200
15-16 ára	285
17-18 ára	120

Stúlkur

11-12 ára	305
13-14 ára	371
15-16 ára	249
17-18 ára	91

Þetta ár 33 Gull, 36 Silfur, 26 Brons – Samtals 95 einstaklingsverðlaun
Síðasta ár 22 Gull, 28 Silfur, 25 Brons – Samtals 75 einstaklingsverðlaun

Einstaklingsverðlaun	🥇	🥈	🥉
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	6	2	
Eydis Ósk Kolbeinsdóttir	6	2	
Baldvín Sigmarsson	3	4	1
Íris Ósk Hilmarsdóttir	3	3	1
Birta María Falsdóttir	3		1
Erla Sigurjónsdóttir	2	2	
Sigmar Marjón Friðriksson	2	1	
Karan Míst Arngeirsdóttir	1	3	3
Kristófer Sigurðsson	1	2	2
Berglind Björgvínindóttir	1	2	
Stefanía Sigurþórsdóttir	1	1	
Ingi Þór Ólafsson	1		1
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	1		
Einar Þór Ívarsson		3	5
Sunneva Dögg Friðriksdóttir		3	4
Jón Ágúst Guðmundsson		2	1
Eiríkur Ingi Ólafsson		2	1
Aleksandra Wasilewska		1	1
Þröstur Bjarnason		1	1
Laufey Jóna Jónsdóttir		1	1
Svanfríður Steingrímsdóttir		1	1
Björgvín Hilmarsson			1
Gunnhildur Björg Baldursdóttir			1

Þetta ár 17 Gull, 6 Silfur og 1 Brons – Samtals 24 boðsundsverðlaun
Síðasta ár 9 Gull, 9 Silfur og 1 Brons – Samtals 19 boðsundsverðlaun

Verðlaun í boðsundi	🥇	🥈	🥉
Drengir 13-14	4		
Piltar 15-16	3	1	
Strákar 17-18		2	1
Meyjur 12 ára og yngri	3	1	
Telpur 13-14	3	1	
Stúlkur 15-16	3	1	
Stelpur 17-18	1		



13-14 ára stúlkur 200 Skrið
Íris Ósk (Gull), Sunneva Dögg (Silfur) og Birta María (Brons)



13-14 ára stúlkur 400 Skrið
Birta María (Gull), Íris Ósk (Silfur) og Sunneva Dögg (Brons)

Nýir hópar næsta tímabil

Á næsta tímabili munum við bæta enn frekar skipulag okkar fyrir eldri sundmenn með því að fjölga hópunum okkar úr 3 í 4. Þannig komum við betur til móts við alla og reynum að fjölga sundmönnum í eldri hópum.

Á næsta tímabili mun Framtíðarhópur, Afrekshópur og Eldri hópur breytast í Áhugahóp, Framtíðarhóp, Keppnishóp og Landsliðshóp. Þó að nafn Framtíðarhóps breytist ekki þá mun hópurinn samt breytast lítillega. Enginn hópur byggir eingöngu á aldri heldur meira á skuldbindingu og hvernig sundmaður hver einstaklingur er.

Áhugahópur verður bæði fyrir þá sem vilja keppa en líka vera í góðum félagsskap og æfa skammtilega íþrótt. Áhugahópur æfir alla daga síðdegis og einnig á laugardagsmorgnum. Þetta er hópurinn þar sem sundmenn hafa áhuga á sundi en vilja ekki skuldbinda sig mikið. Sundmenn fá út úr þessum hópi það sem þeir leggja inn. Það eru engar kröfur hér og allir geta synt sem hafa áhuga og vilja.

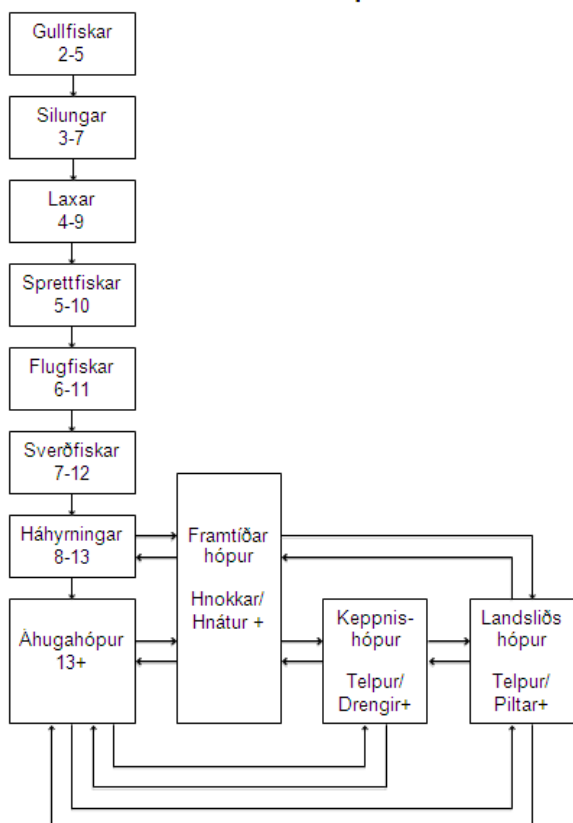
Framtíðarhópur er fyrir sundmenn sem hafa náð ákveðnum viðmiðum. Þessi viðmið byggja ekki á aldri en er stór þátt í flutningi sundmanna úr yngri hópum í afrekshópa. Sundmenn munu þurfa ákveðin stig í XLR8 án forgjafar miðað við aldur. Það eru ekki kröfur um ákveðna mætingu hér en gefnar verða út ákveðið viðmið.

Keppnishópur er árangursmiðaður hópur sundmanna sem eru mjög færir og skuldbinda sig nokkuð vel. Til að komast í þennan hóp þarftu ákveðin stigafjölda í XLR8 án forgjafar miðað við aldur. Sundmenn verða líka að sýna að þeir geti mætt eins og til er ætlast eða meira (svört mæting eða betra) til að fá að halda áfram í þessum hópi. Meðlimir hér geta keppt að því að komast í Sérsveitina sem er hvatningarkerfi þar sem sundmaður fær pening í sundsjóð eftir mætingu.

Landsliðshópur er fyrir þá sundmenn sem hafa skuldbundið sig mest og eru að vinna að því að komast í landslið. Sundmennirnir þurfa ekki að vera komnir í landslið til að vera í þessum hópi heldur þurfa þeir að vera mjög nálægt því í prósentum sem gefnar eru upp. Ákveðið XLR8 stig eru líka viðmið hér og sundmenn þurfa að ná tilætlaðri mætingu (blárrí) eða meira til að fá að vera í þessum hópi. Gul mæting er markmiðið hér fyrir alla. Hér er Sérsveitin einnig í boði fyrir þá sem mæta vel.

Mismunandi hópar munu fá mismunandi stuðning s.s. þrek, jóga, nudd, fræðlu um næringu og íþróttafæði og fræðslu um markmiðssetningu o.s.frv. Það verður ekki allt í boði alltaf og mismunandi hópar fá mismunandi stuðning.

ÍRB – Tilfærsla á milli hópa



Þetta verða ekki miklar breytingar fyrir sundmanninn en miklar breytingar á starfi félagsins. Við hlökkum til næsta tímabils þar sem allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi!

Mare Nostrum



Okkar fólk, Árni Már, Erla Dögg og Jóhanna Júlía kepptu á Mare Nostrum í Canet fyrstu vikuna í júní. Stelpurnar stóðu sig vel og syntu báðar á úrslitum þar sem Erla Dögg náði 7 sæti í 50 metra bringusundi og Jóhanna Júlía varð sextánda í 200 metra flugsundi á hennar fyrsta Mare Nostrum. Vel gert dómur!

Maður mótsins var hins vegar Árni Már sem tvíbætti Íslandsmet sitt í 50 metra skriðsundi í riðlakeppninni. Eldra metið hans var 22.81 sem hann setti í Beijing á Ólympíuleikunum árið 2008. Hann bætti þann tíma í riðlakeppninni og synti á 22.69 en hélt svo áfram og bætti um betur og synti á 22.53. Þessi tími er vel undir boðstímum á Ólympíuleikana en er 0.42 sekúndum frá lágmarkinu sem er 22.11. Við óskum honum enn meiri velgengni og sendum hamingjuóskir með þennan góða árangur. Árni átti einnig gott sund í 100 metra skriðsundi og var rétt frá ÍRB metinu þegar hann synti í fyrsta sinn undir 51 sekúndu á tímanum 50.89! Til hamingju Árni Már!

Meistaramót smáþjóða í sundi - Andorra



Fyrstu helgina í júní fóru fimm sundmenn frá okkur á þriðju Smáþjóðaleikana sem haldnir voru í Andorra. Þar sem mótið fór fram í 1500 m hæð yfir sjó þurftu sundmennirnir að glíma við það að hafa minna súrefni en þeir eru vanir, svipað og þeir sem fara og æfa í mikilli hæð til þess að auka flutningsgetu blóðsins á súrefni. Þrátt fyrir þetta stóð okkar fólk sig vel og skilaði góðum úrslitum.

Jóhanna Júlía vann gull í hópi yngri sundmanna í 100 flug og vann silfur í 200 fjór, 400 fjór og 200 flug og vann einnig silfur með boðssundsveitinni í 4x100 fjórsundi.

Baldvin vann gull í flokki yngri sundmanna í 100 og 200 flug og í 400 fjór.

Íris Ósk vann gull í flokki yngri sundmanna í 100 bak og setti bæði mótsmet og ný ÍRB og Keflavíkurmet bæði í telpnaflokki og kvennaflokki. Hún vann einnig silfur í 50 og 200 bak.

Birta María vann brons í flokki yndgri sundmanna í 800 skrið og var fjórða í 200 og 400 skrið og sjötta 400 fjór.

Sunneva Dögg sem átti 4 frábæra bestu tíma vann brons í flokki yngri sundmanna fyrir 400 skrið og var fjórða í 800 skrið og fimmta í 200 skrið og 400 fjór.

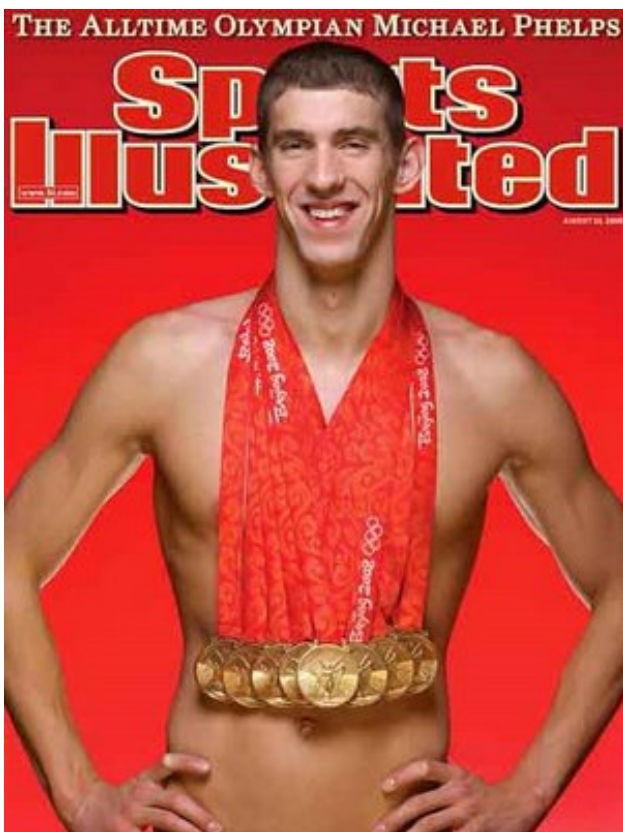
Allir nema Jóhanna voru að keppa í fyrsta sinn með landsliði á alþjólegu móti og eiga þau öll hrós skilið.

Það var afar ánægjulegt að sjá hvernig sundmennirnir ræddu saman um þessa reynslu á mótinu og að heyra hvernig þau greindu og fóru yfir ekki aðeins sín eigin sund heldur einnig svefninn, matinn, framkomu, einbeitingu og hvernig þau nutu ferðarinnar. Þau sýndu öll mikinn þroska og skilning á því hvað heppnaðist vel og hvað mætti bæta. Þetta er afar mikilvægt og var frábært að sjá.

Akranesleikar

Sundráð ÍRB sendi 45 keppendur á Akranesleikana sem fram fóru í einstakri veðurblíðu á Akranesi dagana 01. - 03. júní. Mikið var um bætingar hjá okkar fólki, og voru sumir jafnvel að bæta sig um tugi sekúnda. Eitthvað virtist þó baksundið vefjast fyrir mörgum sundmanninum í sterki sólinni. Sundmennirnir sváfu og borðuðu í skólanum og voru farastjórar og þjálfarar einstaklega stolt af þeirra snyrtilegu umgengi og þróðu framkomu. Kvöldvaka var á laugardagskvöldinu og þar var spilað Bingó. Mótið var talsvert lengra en gert var ráð fyrir í upphafi vegna gríðarlega margra skráninga, þannig að heimkomu hjá okkar fólki seinkaði talsvert. Mótshaldarar á Akranesi eiga þó hrós skilið fyrir að halda algjörlega öllum tímasetningum við keyrslu á mótinu. Mikil gleði og stemming var í rútunni, sérstaklega á heimleiðinni þrátt fyrir langa helgi. Það voru síðan dugleg og þróð en jafnframt þreytt og úttekin börn sem mættu renndu í hlaðið við Sundmiðstöðina kl. 20:00 á sunnudagskvöldinu. Fararstjórar og þjálfarar vilja þakka börnunum fyrir einstaklega ánægjulega ferð á Skagann. Áfram ÍRB.

Mættu vel-það borgar sig!



Það er vel þekkt staðreynd að Michael Phelps missti ekki af æfingu í 5 ár á táningsaldri. Þetta er óvenjulega mikil skuldbinding. Hæfileikaríkur! Alveg örugglega! En einnig mjög áhugasamur og það þarf bæði til að ná á toppinn!

Því meira sem þú leggur á þig þeim mun meira færðu til baka. Þetta er athyglisverður punktur sem bæði á við í sundinu og lífinu almennt. Kannski ekki algilt en þó ágætis regla til þess að fara eftir.

Að komast á toppinn í sundi er ótrúlega tímafrekt ferli. Sundmenn æfa í umhverfi þar sem skynjun er allt önnur en á landi. Þeir geta ekki séð hvert þeir eru að fara, þeir geta aðeins fundið lyktina af klór og ef til vill svitalyktareyðinum af sundmanninum fyrir framan í gegnum vatnið, þeir finna bragðið af þessu sama. Þeir eru láréttir í vatninu og þurfa því að halda jafnvægi og svo er þyngd þeirra í vatninu allt önnur sem hefur áhrif á stefnuna. Síðast en ekki síst er að þeir eru að reyna að ná taki á efni sem ekki er í föstu formi til þess að koma sér áfram, þeir þurfa að fá tilfinningu fyrir vatninu. Þetta allt er svolítið mál.

Að ná tilfinningu fyrir vatninu tekur þúsundir klukkustunda að fullkomna. Ef nokkrir dagar líða án þess að fara í laugina geta skapast vandamál á keppnisdegi eða á æfingu. Þetta er ástæðan fyrir því að eftir því sem sundmenn taka sundið af meiri alvöru eykst pressan á að æfa reglulega, halda sér án meiðsla og veikinda og ekki taka ónauðsynleg og tíð hlé frá æfingum. Það hefur verið vísindalega rannsakað að það tekur um 10.000 klukkustundir af hágæða þjálfun til þess að vera meðal þeirra bestu í íþrótt. Sund er þar enginn undantekning.

Ef sundmaður myndi sýna jafn margar æfingar og aldur hans segir til um á hálfum mánuði frá því hann væri 6 ára myndi hann ná þessu 10.000 klst. marki um 23 ára aldur. Flestir topp sundmenn gera þetta mun hraðar. Í eldri hópunum okkar fylgjumst við með þessu með litakerfi. Blár er leiðin sem rætt var um hér á undan, að sýna jafn margar æfingar og aldurinn á hálfum mánuði. Gulur er ein auka æfing á hálfum mánuði eða meira. Svartur er minna en þarf.

Ef við skoðum mætingu sundmanna okkar síðasta árið getum við séð ákveðið mynstur. Þeir sem mæta best og með réttu hugarfari eru yfirleitt þeir sem ná mestum framförum og ná mestum árangri.

Tvö einföld dæmi.

1) Allir þeir sundmenn sem voru valdir í landslið nú í sumar voru með gula mætingu yfir árið:

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
Baldvín Sigmarsson
Birta María Falsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir

2) Allir sem settu Íslandsmet voru með gula mætingu yfir árið:

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
Baldvín Sigmarsson
Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Eiríkur Ingi Ólafsson
Birta María Falsdóttir

Tilviljun? Kannski? En margir sundmenn í báðum þessum hópum myndu líklega telja að svo sé ekki.

Svo eftir hverju ertu að bíða?

Farðu að mæta vel! Það borgar sig margfalt til baka!

Mikilvægar dagsetningar fyrir afrekssundmenn

Lokadagur sundæfinga tímabilið 2011/2012 er laugardagurinn 7. júlí.

Þetta eru síðustu æfingarnar og tímabilið endar hjá sundmönnum með því að nokkrir sundmenn keppa á NMÆ og EMU í 50m laug þessa helgi.

Sumarsundmót verður haldið í stuttri laug miðvikudaginn 4. júlí og í 50m laug fimmtudaginn 5. júlí. Allir sundmenn hafa því ástæðu til að æfa vel fram að þessu móti og ná góðum tímum.

Æfingar hefjast aftur fyrir þá sem eru að fara til Danmerkur þriðjudaginn 24. júlí, seinnipartsæfing. Þessa viku verða æfingarnar frá kl. 17-19 seinnipartinn og frá kl. 9 – 11 á morgnana.

Líðið mun síðan fara til Danmerkur mánudaginn 30. júlí og kemur heim að morgni mánudagsins 6. ágúst.

Æfingar hefjast svo af fullum krafti fyrir alla afrekshópa þriðjudaginn 7. ágúst með seinnipartsæfingu.

Tilfærsla á milli hópa eftir Akranesleika

Sverðfiskar Vatnaveröld í Háhyrninga

Andri Sævar Arnarsson
Benedikt Már Helgason

Sverðfiskar Akurskóli í Háhyrninga

Birgitta Rún Vignisdóttir
Gabriel Snær Andrason

Flugfiskar Akurskóli í Sverðfiska

Dagrún Ragnarsdóttir

Sprettfiskar Njarðvíkurskóli í Flugfiska

Ómar Magni Egilsson

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.

Hér er flott viðtal við okkar Baldvin Sigmarsson.

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=IjGuofm1FWg#!

Og Árni að synda 50m skrið í úrslitum á Mare Nostrum í Canet og setja nýtt Íslandsmet.

<http://www.youtube.com/watch?v=oqyQaqLeQR0>

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

Met

Meistaramót smáþjóða í sundi í Andorra

Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Konur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Konur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-Keflavík

Akranesleikar

Clifford Dean Helgasson	50 Bak (25m)	Snáður-ÍRB
Clifford Dean Helgasson	50 Bak (25m)	Snáður-Keflavík
Fannar Snævar Hauksson	50 Skrið (25m)	Snáður-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	100 Skrið (25m)	Snáður-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	50 Bak (25m)	Snáður-Njarðvík

Mare Nostrum

Árni Már Árnason	50 Skrið (50m)	Karlar-Íslands
Árni Már Árnason	50 Skrið (50m)	Karlar-ÍRB
Árni Már Árnason	50 Skrið (50m)	Karlar-Njarðvík

AMÍ

Kristófer Sigurðsson	400 Skrið (25m)	Piltar-Keflavík
Jón Ágúst Guðmundsson	800 Skrið (25m)	Piltar-Keflavík
Jón Ágúst Guðmundsson	800 Skrið (25m)	Piltar-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	400 Fjór (25m)	Piltar-Keflavík
Birta María Falsdóttir	800 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Birta María Falsdóttir	800 Skrið (25m)	Telpur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (25m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (25m)	Telpur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (25m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (25m)	Telpur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (25m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (25m)	Telpur-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	800 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Skrið (25m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Bak (25m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Flug (25m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Fjór (25m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Fjór (25m)	Meyjar-Njarðvík
Karen Mist Arngæirdóttir	50 Bak (25m)	Meyjar-Njarðvík
Karen Mist Arngæirdóttir	100 Bak (25m)	Meyjar-Njarðvík

Tristan Þór K Wium	200 Skrið (25m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	200 Skrið (25m)	Hnokkar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	100 Flug (25m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	100 Flug (25m)	Hnokkar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	200 Flug (25m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	200 Flug (25m)	Hnokkar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	200 Fjór (25m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	200 Fjór (25m)	Hnokkar-Keflavík
Diljá Rún Ívarsdóttir	100 Bak (25m)	Hnátur-ÍRB
Diljá Rún Ívarsdóttir	100 Bak (25m)	Hnátur-Keflavík

Jón Ágúst Guðmundsson 4x100 Skrið (25m) Piltar-ÍRB
Baldvin Sigmarsson
Þróstur Bjarnason
Kristófer Sigurðsson

Íris Ósk Hilmarsdóttir 4x100 Fjór (25m) Stúlkur-ÍRB
Berglind Björgvinsdóttir
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir
Aleksandra Wasilewska

Íslandsmet
2004 og fyrr
2005 til 2009
2010 and after

XLR8 - Breytingar

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

Akranesleikar

Clifford Dean Helgasson – Brons

AMÍ

Karen Mist Arngæirdóttir – Gull

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Akranesleikar

Sandra Óskarsdóttir – Gull
Ágústa Marý Einarsdóttir – Gull
Eva Margrét Falsdóttir – Gull
Jakub Cezary Jaks – Gull
Andri Sævar Arnarsson – Gull
Clifford Dean Helgasson – Gul
Guðbjörg Telma Þorvaldsdóttir – Silfur
Sóley Birta Ólafsdóttir – Silfur
Ásta Kamilla Sigurðardóttir – Silfur
Unnar Ernir Holm – Silfur
Benedikt Már Helgason – Silfur
Bergþóra Sif Árnadóttir – Brons
Stefanía Ósk Halldórsdóttir – Brons
Aron Brent Schritter – Brons
Þorsteinn Guðni Tyrtingsson – Brons

AMÍ

Baldvin Sigmarsson – Demanta
Aleksandra Wasilewska – Demanta

Sérsvaitin - Tímabil 11

Við óskum meðlimum Sérsvaitarinnar til hamingju með að vera í sveitinni 11 tímabilið. Sérsvaitin er hvatningarkerfi sem hvetur sundmenn til að verða afrekssundmenn. Allir þessir sundmenn fá 8000 kr. lagðar inn á sundsjóðinn sinn. Aðeins sundmenn í Afrekshópi geta komist í Sérsvaitina. Sérsvaitin krefst mikillar skuldbindingar og vinnu.

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir
Baldvin Sigmarsson
Þróstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Laufey Jóna Jónsdóttir

Einnig óskum vö þeim sem náðu 7. tímabili í sérsvaitina. Þessir sundmenn fá 4000 kr. lagðar inn á sundsjóðinn sinn.

Íris Ósk Hilmarsdóttir

Einnig óskum vð þeim sem náðu 6. tímabili í sérsveitina. Þessir sundmenn fá 3500 kr. lagðar inn á sundsjóðinn sinn.

Berglind Björgvinsdóttir

Einnig óskum vð þeim sem náðu 2. tímabili í sérsveitina. Þessir sundmenn fá 1500 kr. lagðar inn á sundsjóðinn sinn.

Svanfriður Steingrimsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir

Til hamingju allir. Haldið áfram á þessari braut!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Jón Ágúst Guðmundsson



Jón Ágúst (t.h.) við afhendingu á verðlaunum fyrir 1500m skriðsund á AMÍ þar sem hann vann sér inn brons og fékk hæstu FINA stigs hópsins sem æfir á Íslandi hjá ÍRB.

Þú getur lesið um Jón Ágúst og félag hans Kristófer, Baldvin og Þröst hér í þessari frábæru grein.

<http://www.vf.is/lthrottir/52584/default.aspx>

Aftekshópur - Ant

Aftekshópur átti frábæran mánuð. Ekki aðeins áttu flestir sundmenn góðan mánuð hvað varðar æfingarsókn og vinnu á æfingum heldur áttu þeir sennilega eitt besta mót lífs síns í mánuðinum. Nær allir sundmenn í hópnum voru með afreksmætingu og nær allir voru með 100% bestu tíma á AMÍ. Þetta er algjörlega frábær árangur. Ef okkur fannst síðasta ár gott þá sprengdi þetta ár skalann!

Þegar við lítum á FINA stigin þá voru nokkur afrek þar. Jón Ágúst og Íris Ósk náðu bæði yfir 650 stig í fyrsta skipti. Þetta er vel gert! Það eru nokkrir sundmenn hjá ÍRB sem hafa synt og náð yfir 700 stigum svo að það er þeirra næsta markmið. Þröstur náði í fyrsta sinn yfir 600 stigum og Guðrún Eir og Laufey Jóna náðu í fyrsta sinn 600 FINA + 5% tímum svo að þau eru sannarlega á góðri leið. Þetta er allt mjög gott!



Nú þegar AMÍ er lokið eigum við enn eftir að æfa í tvær vikur. Birta, Jóhanna og Íris eru að æfa með landsliðinu í Bath á Englandi áður en þær halda á alþjóðleg mót og við óskum þeim velfarnaðar. Það hefur verið gaman að fylgjast með þeim sem eru að synda hér heima og sjá þá synda vel á æfingum og mæta vel. Þeir eru greinilega þegar farnir að undirbúa næsta tímabil. Í íþróttum eru það ekki þeir sem eru tilbúnir að leggja aðeins eitthvað á sig rétt fyrir keppni sem ná árangri heldur eru það þeir sem nenna að gera það sem aðrir gera ekki sem ná árangri. Vel gert!

Sundmaður mánaðarins er Jón Ágúst Guðmundsson

Í þessum mánuði sáum við mörg afrek líta dagsins ljós hjá öllum í hópnum. En þetta var samt ekki erfitt val. Jón hefur átt erfitt ár. Síðustu mánuði hefur Jón lagt gríðarlega mikið á sig til að ná upp fyrri getu. Hann hefur bætt sig gríðarlega þegar kemur að mætingum, vinnur vel á æfingum og einbeiting hans er mikil. Og frá því að AMÍ lauk hefur hann sýnt að þessar nýju venjur eru komnar til að vera. Jón náði hæstu FINA stigum af þeim sundmönnum sem synda heima fyrir þriðja sætið í 1500m skriðsundi, 665 stig. Í 1500m sundinu synti hann 800m aðeins einni sekúndu hægar en ÍRB metið er, en það á Sindri sem sindir í Noregi. Jón er allur að eflast bæði líkamlega og tæknilega séð. Viðhorf hans og skuldbinding hefur breyst mikið til batnaðar og þrátt fyrir að þetta sé aðeins byrjunin hlakka ég til að sjá hvað hann gerir næstu 6 mánuði!

Framtíðarhópur – Eddi

Sundmenn í Framtíðarhóp eru búnir að undirbúa sig af kostgæfni fyrir AMÍ. Það er mikil spenna í hópnum fyrir mótið og ætla allir að gera sitt besta þannig að sem bestur einstaklings- og liðsárangur náist. Æfingar hafa verið árangursríkar og skemmtilegar enda einvala lið sem hefur einungis eitt markmið, að sigra mótið. Eftir AMÍ halda æfingar áfram fram til 7. júlí og ætlum við að enda á léttu og skemmtilegu móti. Það er því mikilvægt að sundmenn haldi áfram að vera duglegir að mæta fram að þeim tíma.



Sundmaður mánaðarins er Anika Mjöll Júlíusdóttir

Anika Mjöll Júlíusdóttir er sundmaður mánaðarins að þessu sinni. Anika er efnileg sundkona sem er alltaf kát og hress, mætir vel og leggur sig fram á öllum æfingum. Hún á án efa eftir

að gera góða hluti þegar fram liða stundir. Til hamingju Anika Mjöll.

Eldri hópur – Ant og Eddi

Eldri hópur heldur áfram æfingum og sundmenn mæta eftir þörfum. Í þessum mánuði kepptu Elín Óla og Kristbjörg á AMÍ með góðum árangri. Báðar náðu sínum bestu tímum og fengu viðurkenningu á lokahófi AMÍ fyrir árangur sinn. Til hamingju stelpur!

Háhyrningar – Steindór

Háhyrningar fóru og kepptu á Akranesleikunum um Sjómannadagshelgina. Eindæma veðurblíða var þessa helgi og stóðu sunnmennirnir sig einkar vel. Að móti loknu æfðum við áfram fram að AMÍ með ýmsum skemmtilegum viðbótum við æfingarnar. Sex sundmenn úr Háhyrningum náðu lágmarkum á AMÍ og kepptu fimm þeirra á AMÍ mótinu. Þar stóðu þeir sig mjög vel og geta verið afar stoltir af sínum árangri.

Sundmaður mánaðarins er Ólafur Garðar Reynisson

Ólafur mætir vel, er stundvís kurteis og duglegur og hress sundmaður



Sverðfiskar Vatnaveröld – Steindór og Marín

Sverðfiskar: Flottur hópur Sverðfiska fór ásamt stórum hópi á Akranesleikana fyrstu helgina í júní. Anna, Eva, Bensi, Clifford, Ásta Kamilla, Stefanía, Eva Margrét, Kári og Fannar voru öll til fyrirmyndar og voru flottir fulltrúar Sverðfiskahópsins. Þetta var þeirra fyrsta sundmót sem gíst var á og það var sko minnsta málið fyrir þau og allir stóðu sig vel. Við kepptum að sjálfsgöðu en gerðum líka margt annað skemmtilegt, s.s gönguferð og kvöldvöku. Vonum að allir hafi haft gaman af þessari ferð. Eftir helgina var komið að sumarfrí og held ég að allir hafi verið fegnir þegar skólinn kláraðist svo líka. En gleðilegt sumar krakkar, vonandi hafið þið það gott í hitanum og hlýjinni og við hlökkum til að hitta ykkur öll hress og kát á nýju tímabili ☺



Sverðfiskar og Flugfiskar Akurskóli – Hjördís

Föstudaginn 1. júní héldum við af stað í ferðalag. Leiðinni var heitið upp á Akranes, þar sem ungir sundmenn ætluðu sér stóra hluti. Þeir voru allir búnir að æfa mikið og vel fyrir mótið. Mikil spenna var í krökkunum þar sem mótið er haldið úti, þá meina ég í útilaug. Mörg þeirra höfðu ekki keppt í útilaug áður og var því mikil breyting frá því að hafa verið í góðu innilauginn sem við höfum heima. Krakkarnir voru rosalega stillt og kurteis. Flestir sundkrakkar hafa mikin aga og sást það alveg að þessir krakkar eru flottir sundmenn sem munu ná langt. Þau voru dugleg að fara að sofa, ekki þurfti að erfiða mikið við það. Mörg þeirra voru að að bæta sig en það getur stundum haft mikil áhrif að synda í útilaug þegar þau er vön að vera í innilaug. Það var bingó á laugardagskvöldinu og komu nokkrir krakkar frá ÍRB heim með verðlaun. Alla helgina var mjög gott veður sem skemmdi ekki fyrir og kom okkur á óvart þar sem við höfum oft lent í leiðinlegu veðri á Akranesleikunum. Þjálfarar höfðu sent það út að allir þyrftu að hafa með sér nægilegan fatnað svo þeim yrði ekki kalt á bakkunum. Börnin öll uppdúðuð á fyrsta degi fóru fljótt að klæða af sér hlýju fötin. Heimferðin var góð og komu allir úrvinda heim en frábær helgi að baki.



Ég vona að allir sundkrakkar frá Akurskóla eigi gott sumar og njóti sumarfrísins. Vonandi sjáumst við á næsta sundtímabili.

Dagatal

Júlí

4.	Sumarmót 25
4. – 8.	Evrópumeistaramót unglunga EMU
5.	Sumarmót 50
6. – 8.	Norðurlandameistaramót unglunga NMÆ
8. – 23.	Sumarfrí
24. – 28.	Undirbúningur fyrir Danmerkurferð
28 – 12.	Ólympíuleikarnir
30. – 6.	Æfingarferð til Danmerkur

Styrktaraðilar



Landsbankinn

nettó

speedo



HS VEITUR HF



HS ORKA HF