



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf Desember 2012

Frá yfirþjálfara

Það er ótrúlegt að árið 2012 er senn liðið og lífið heldur áfram þrátt fyrir heimsendaspá í dagatali Maja.

Árið 2012 hefur verið yfirburðaár hjá ÍRB. Við höldum áfram að þróast á öllum stigum, bjóðum afburðarþjálfun í öllum hópum og bara í síðasta mánuði settu sundmenn ÍRB 216 met allt frá Íslandsmetum til Keflavíkur- og UMFN meta. Og þetta er án allra 25m metana sem við skráðum nú í fyrsta sinn. 25 metra metin er sett upp til að auka spennuna á okkar árlegu páska- og jólamótum. Auk alls þessa sáum við t.d. 15 sundmenn færast úr Sverðfiskum í Háhyrninga en fyrir einu og hálfu tímabili áttum við ekki einu sinni nógu marga sundmenn til að fylla þennan nýja hóp og þá voru viðmiðin mun lægri. Núna synda um 23 sundmenn í Háhyrningum með mun erfiðari viðmiðum og enn þurfum við að gera þau erfiðari. Þetta er svo sannarlega sónnun á þeirri góðu vinnu og þjálfun sem sundmenn eru að fá og einnig að nýja skipulagið okkar er að auka gæðin hjá okkur.

Hvað árangur varðar hefur hann heldur ekki látið á sér standa nú þegar liðið okkar er að þroskast og sundmenn að eldast. Nýlegt dæmi er önnur gullverðlaun Írisar á þessu ári á Norðurlandamóti en hún fékk gull í 200m baksundi nú í desember í stuttri laug. Hún bætti líka íslenska aldursflokkaetið sem hún átti um nærri því 2 sekúndur. Þetta þýðir að upphaflega met Eylóar Óskar Gústafsdóttur, sem er ein af okkar allra bestu sundkonum á landinu, hefur nú verið bætt um næstum 3 sekúndur á síðustu tveimur mánuðum. Íris synti á það góðum tíma að það hefði nægt henni til að synda á heimsleikunum sem voru haldnir sömu helgi í Istanbul, Tyrklandi. Til hamingju Íris með árangur þinn. Við vonum að þetta hvetji þig áfram til að leggja enn frekar að þér til að ná enn betri árangri.



Það er vitnisburður um það mikla starf sem sundmenn hafa lagt á sig hve mörg met hafa verið að falla á undanförunum árum. Allir sundmenn sem eru að setja met hafa verið með gula mætingu sem er mælitæki okkar á hvort að sundmaður er að mæta á afreksgrundvelli. En gul mæting er auðvitað bara fjöldi mætinga er sambærilegur við aldur sundmanns plús ein æfing á hverjum tveimur vikum. Og annað sem er gaman að sjá að fjöldi þeirra íslensku meta í boðsundum sem ÍRB sveitir eiga. Og fjöldinn heldur bara áfram að aukast. Þetta sýnir að mikil vinna borgar sig, það er ekki hægt að neita því. Ef þú vilt ná árangri þá þarftu að vera í lauginni!!

Fjöldi þeirra sem við höfum náð í landslið hefur líka aukist á hverju ári, frá þremur sundmönnum hér heima sundárið 2010/2011 í 11 sundmenn sundárið 2011/2012. Og við erum bara að tala um þá sem synda hér heima á Íslandi. Nú þegar hafa níu sundmenn náð í landslið á þessu tímabili og einnig þrjár í viðbót en eru of ungir til að komast í lið og þrjár enn sem eru mjög nálægt lágmarkunum. Framtíðin er björt hjá ÍRB.

Á síðasta ári bættum við tveimur nýjum sundmönnum í hóp þeirra sem náð hafa 700 FINA stigum eða meira. Þessir sundmenn voru Jóhanna Júlía og Ólóf Edda. Á þessu ári bættust aðrir tveir í hópinn en þeir eru Kristófer Sigurðsson og Íris Ósk Hilmarsdóttir. Við munum halda áfram að bæta sundmönnum í þennan hóp þar sem þrjár sundmenn eru nú þegar mjög nálægt þessum viðmiðum og við munum einnig bæta nýjum sundmanni í 750 FINA stig hópinn fljótlega. Aðeins 6 sundmenn ÍRB hafa náð yfir 750 FINA stig hingað til en það eru þau; Örn Arnarson, Árni Már Arnason, Erla Dögg Haraldsdóttir, Eðvarð Þór Eðvarðsson (þjálfari Framtíðarhóps), Sindri Þór Jakobsson og Jón Oddur Sigurðsson. Allir þessi sundmenn hafa farið á Olymþiuleika nema Sindri sem æfir núna í Noregi og stefnir á að komast á leikana í framtíðinni. Þannig að þetta er sannarlega ekki auðvelt markmið.

XLR8 tímabilinu okkar fyrir 2012 er nú lokið með flestu verðlaununum síðan við byrjuðum á því hér hjá ÍRB. Þarna er árangur í sprettisundum, lengri skriðsundum, 200m greinum öðrum en skriði og fjórsundi metin. Á þessu ári eru 74 sem fá XLR8 verðlaun samanborið við 72 árið 2011 og 54 árið 2010. Það eru líka 119 verðlaun veitt fyrir Ofurhuga árið 2012 en þetta kerfi hvetur sundmenn til að vera fjölbær og keppa í sem flestum sundum og lengdum. Þetta eru nákvæmlega sami fjöldi og fékk verðlaun í fyrra. Þeir sem vilja kynna sér meira um þessi tvö kerfi er bent á upplýsingar um þau á heimasíðunum okkar undir Hvatningarkerfi. Í fyrstu virðist þetta ruglingslegt en er auðskilið ef maður leggur sig fram um að lesa skýringarnar.

Það síðast sem mig langar til að minnst á hér og er að þróast skemmtilega í liðinu okkar eru foreldraráðin í hverjum hóp. Foreldranir hafa boðið fram tíma sinn til að skipuleggja eitthvað skemmtilegt að gera með öllum hópum í samstarfi við þjálfarana. Nú þegar hefur verið biókvöld, út að borða saman, ferðir fyrir sundmenn og foreldra, keila, piparköurbakstur, leikir og fjör, skautuferðir og margt fleira. Mig langar að þakka þessum foreldrum og hlakka til að heyra hvað á að gera skemmtilegt í framtíðinni.

Takk allir fyrir ánægjulegt og árangursríkt ár 2012 og gerum 2013 enn betra.



Gleðileg jól!

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Jólafrí

Allir yngri hópar - Gullfiskar, Silungar, Laxar, Sprettfiskar, Flugfiskar, Sverðfiskar og Háhyrningar fara í jólafrí 20. desember og hefja aftur æfingar 7. janúar.

Fyrir eldri hópa verða sendar út sérstakar æfingartöflur sem gilda um jól og áramót af þjálfurum sem má finna á heimasíðum og á facebook.

Auknar kröfur í öllum hópum – Mikilvægt!

Við hjá ÍRB höfum séð miklar breytingar hvað varðar menningu og árangur á síðustu árum. Við höfum mjög lítið brottfall og nær allir sundmennirnir kjósa að halda áfram að synda með okkur í hvert sinn sem nýtt sundár hefst. Gæðin hafa líka aukist mjög mikið. Við getum þakkað okkar sterka þjálfarateymi fyrir þessar breytingar og einnig áherslum í stjórnum ÍRB á að ná árangri ásamt því að einbeita sér að því að hugað að andlegri heilsu og líkamlegum styrk sundmanna.

Fyrir einu og hálfu ári síðan voru gerð viðmið fyrir alla hópa. Á þessu tímabili höfum við aukið við kröfurnar í Sprettfiskum, Flugfiskum, Sverðfiskum og Háhyrningum. Og núna þurfum við aftur að herða kröfurnar fyrir Háhyrninga þar sem of margir sundmenn eru að færast of hratt upp á milli hópa. Kröfurnar til að komast í Háhyrningar eru núna 3:45 fyrir 200m skriðsund eða 4:15 fyrir 200m sund í annari aðferð. Það er líklegt að við þurfum að herða kröfurnar enn meira á næsta tímabili þar sem það er hámark á því hve margir geta verið í hverjum hópi og sundmenn færast hratt upp vegna framfara í lauginni.

Þetta eru jákvæðar fréttir þar sem sundmennirnir okkar sýna vilja til að verða enn betri og þá verður liðið okkar samkeppnishæfara og betra.

En lið geta orðið fórnarlömb eigin árangurs. Efstu hóparnir okkar geta aðeins sinnt ákveðnum fjölda sundmanna. Við höfum takmarkað pláss og tíma í lauginni og einnig eru takmörk fyrir því hvað hver þjálfari getur sinnt mörgum sundmönnum í sama hópi. Þegar þrýstingurinn frá yngri hópum eykst verður til flöskuháls efst þar sem fleiri sundmenn koma upp án þess að sundmenn hætti. Fyrir 2 árum voru aðeins 20 sundmenn í efstu hópunum. Núna eru þeir oft yfir 30. Annað gott merki um að okkur gengur vel er að meðalaldur í efstu hópunum er að hækka og við hlökkum til að sjá þennan aldur hækka enn meira.

En vegna alls þessa þurfum við að bregðast við og herða einnig kröfurnar í efstu hópunum frá byrjun nýs sundtímabils 2013 til 2014 í ágúst 2013.

Vegna takmarkaðs pláss í lauginni og umfram eftirspurnar við að komast í efstu hópana verða kröfurnar auknar. Það sem breytist fyrst er að við munum gera meiri kröfur um skuldbindingu sundmanna þar sem það er eina breytan sem fjölskyldur og sundmenn geta sjálfir haft áhrif á.

Sundmenn sem vilja vera í Landsliðshópi frá ágúst 2013 þurfa því að hafa náð viðeigandi tímum (sjá heimsiðuna okkar), hafa náð yfir 3600 XLR8 stigum og **hafa verið með gula mætingu sundárið 2012/2013 að meðaltali**. Þá þurfa sundmenn að hafa náð landsliðsaldri.

Sundmenn sem vilja vera í Keppnishópi frá ágúst 2013 verða að hafa náð yfir 3400 XLR8 stigum (hækkað um 200) og **hafa náð að meðaltali blárrí mætingu sundárið 2012/2013**. Sundmenn þurfa að vera í flokki telpan/drengja að minnsta kosti.

Við kynnum þetta núna svo að sundmenn og fjölskyldur þeirra hafi nægan tíma til að gera viðeigandi breytingar á æfingaáætlun sundmannsins til að ná inn í þá hópa sem þeir vilja á nýju sundári.

Gangi ykkur vel með það sem eftir er af þessu sundári!

Stjórn ÍRB

NMU



Frábær árangur hjá ÍRB sundmönnum á NMU. Okkar sundmenn voru um helmingur af liðinu sem fór út. Því miður þurfti Jón Ágúst að hætta við á síðustu stundu vegna veikinda en hinir 7 fóru allir út. Hér er samantekt á árangri þeirra.

Allir sundmenn ÍRB náðu að bæta einhverja tíma og synda í úrslitum. Tveir unnu til verðlauna, einn bætti Íslandsmet og þrjú bættu ÍRB met.

Íris vann gull í 200 bak og bætti Íslandsmetið og ÍRB metið í opnum flokki. Hún bætti líka ÍRB telpanmetið í 50 bak. Hún náði flestum fina stigum af sundmönnum okkar eða 718 stigum.

Ólöf vann brons í 400 fjór annað árið í röð. Hún náði sínum besta tíma á sundárinu í 100 bringu og jafnaði besta tíma sinn í 200 bringu.

Kristófer bætti sitt eigið ÍRB piltamet í úrslitum í 400 skrið og náði næst flestum fina stigum af sundmönnum ÍRB eða 701 stigi. Hann var einnig í tveimur boðsundsveitum sem bættu Íslandsmet.

Birta bætti sitt eigið ÍRB telpanmet í úrslitum í 800 skrið og bætti tíma sinn umtalsvert í 100 skrið og bætti split tíma mikið í boðsundi í 200 skrið.

Berglind bætti sig í öllum bringusundsgreinunum sínum og synti í úrslitum öll kvöldin og rústaði split tímanum sínum í 200 skrið í boðsundinu.

Erla bætti sig í 100 flug og náði sínum öðrum besta tíma í 50 og 200 og keppti úrslitum tvisvar.

Jóhanna bætti sig í 50 flug og synti í úrslitum en varð svo því miður veik.

Til hamingju sundmenn ÍRB. Við erum öll stolt af ykkur.

Aðventumót

726 bestu tímar!!!!

1 aldursflokkamet einstaklings!

11 aldursflokkamet í boðsundum!

174 innanfélagsmet!

82 sundmenn!

Tölurnar segja allt! Aðventumótið var mjög árangursríkt fyrir sundmenn ÍRB!

59 met voru sett í 25m lauginni, íslensk aldursflokkamet, ÍRB-, Keflavíkur- og UMFN-met. 12 voru boðsundsmet í aldursflokkum og 3 af þeim voru íslensk aldursflokkamet. 115 met voru sett í 50m lauginni, 20 voru boðsundsmet í aldursflokkum og 8 af þeim landsmet og einnig var sett eitt íslenskt aldursflokkamet af einstaklingi.



Íris Ósk Hilmarsdóttir sett íslenskt telpanmet í baksundi í 50m laug og braut þar með 15 ára gamalt met. Frábært sund.

Jafn frábært var að sjá piltasveitina okkar brjóta 13 ára gömul met í boðsundum í 50m laug. Liðið samastóð af þeim Alexander Páli, Einari Þór, Jóni Ágústi, Þresti og Kristóferi.

Besta árangri náðu; Íris Ósk í 50m lauginni þegar hún synti 50m baksund þar sem hún setti íslenskt telpanmet en hún náði 648 FINA stigum fyrir það sund. Einnig Kristófer Sigurðsson með 623 FINA stig fyrir 400m skriðsund í 25m laug. Birta María náði svo flestu FINA stigunum 659 og var rétt við íslenska telpanmetið í 1500m skriðsundi í stuttri laug. Piltasveitin náði svo 618 FINA stigum fyrir boðsund 4x200m skriðsund og voru einnig rétt við íslenska aldursflokkametið.

Yngri sundmennirnir okkar voru líka á fullu þetta mót og var einkar ánægjulegt að fylgjast með þeim bæði reyna við nýjar greinar og ná

fleiri XLR8 stigum og nýjum Ofurhugum en viðurkenningar fyrir þessi afrek verða veitt á lokahófinu okkar.

Kærar þakkir til allra foreldranna sem stóðu að þessu móti, án þeirra væri ekki hægt að halda svona mót og án þeirra væru sundmennirnir ekki að ná þessum metum og bæta tímuna sína. Vinsamlega reynið sem flest að taka þátt þegar þess er óskað, það skiptir máli.

Takk kærlega fyrir frábæra helgi!

Metamót

Metamótið okkar var haldið dagana sem Bikarkeppni SSÍ var fyrirhuguð. Hætt var við Bikarkeppnina með mjög stuttum fyrirvara svo við gripum tækifærið og notuðum dagana fyrir mót. Sundmennirnir voru mjög þreyttir eftir mót síðustu vikna. Við reyndum við nokkur aldursflokkamet en náðum þeim ekki með litlum mun. Þrátt fyrir þetta þá voru mörg flott sund á þessu móti. Margir náðu frábærum bestu tímum, nokkrir sundmenn náðu að færast upp á milli hópa, náðu fleiri XLR8 stigum eða náðu hærra í Ofurhuga. Þá settu sundmenn mörg ÍRB, Keflavíkur- og UMFN met. Hamingjuóskir til Fannars Snævars, Eyðísar Óskar, Kolbrúnar Evu og Ástu Kamillu með nýju ÍRB metin þeirra.

Jólamót



Jólamótið var skemmtileg samverustund við laugina þar sem 150 sundkrakkar kepptu. Allir 10 ára og yngri fengu verðlaunapening fyrir þátttökuna og jólasveinninn gaf krökkunum mandarínur. Sundmenn af öllum stigum kepptu á mótinu allt frá Löxum og upp úr og einnig úr öllum laugum sem æft er í. Mótið gekk mjög vel og var hin besta skemmtun og ekki sakaði að við kláruðum hálf tíma fyrir áætlun. Bestu þakkir til allra foreldra sem lögðu sitt af mörkum og aðstoðuðu við

mótahaldið eða í undirbúningi mótsins. Næsta svona mót verður um páskana og við hlökkum strax til enda róleg og góð skemmtun að mæta á sundmót.

Njarðvíkurskóli - Flugfiskar and Sprettfiskar leika í lauginni



Flugfiskar og Sprettfiskar í Njarðvíkurlaug voru með skemmtilega stund í lauginni. Svokallaðan "Dótadag". En þar komu sundmenn með sitt uppáhalds dót og léku sér með það í lauginni ásamt æfingafélögum sínum. Frábær stemming var á þessum degi þar sem allir nutu sín vel.



Flugfiskar and Sprettfiskar Heiðarskóli í fjöri!



Sundkrakkar í Sprettfiskum og Flugfiskum Heiðarskóla gerðu sér glaðan dag þriðjudaginn 18. desember. Þeir hittust í íþróttahúsinu í Myllubakkaskóla, fóru í nokkra leiki en fengu svo að leika sér frjálst eins og þeim einum er lagið. Þetta var mikið fjör og verður gaman þegar næsti fjör-hittingur verður haldin með þessum hópum.

Langbest og heitur pottur - Laxar/Silungar Njarðvíkurskóli



Yngstu sundmennirnir okkar í Njarðvíkurlaug fóru í skemmtilega ferð á Langbest, fengu góðan mat og enduðu síðan í heita pottinum. Allir máttu koma uppáhaldsdótið sitt og leika með það í heita pottinum úti í kalda veðrinu.

Fjör og leikir - Laxar/Silungar Heiðarskóli og Akurskóli



Silungar/Laxar og Laxar úr Akurskóla og Heiðarskóla hittust í íþróttahúsinu Akurskóla laugardaginn 15. desember og höfðu gaman saman.

Farið var í leiki, Skottarárn og Krókóðill, krókóðill. Síðan fengu krakkarnir frjálсан leik. Að loknu klukkutímafjóri settu þau niður og fengu sér hressingu.

Tilfærslur á milli hópa

Það eru alltaf miklar tilfærslur á milli hópa í byrjun janúar hjá okkur. Miðað er við stöðu sundmannsins og þann árangur sem hann hefur

náð og er meðfylgjandi listi yfir þá sundmenn sem færast til. Nýja æfingartaflan er á heimsíðunum okkar. Bæði Laxar/Silungar og Flugfiskar/Sprettfiskar hafa nú verið færðir aftur í sundur í sína upprunalegu hópa þar sem allir hópar eru nú fullir.

Háhyrningar í Framtíðarhóp

Erna Guðrún Jónsdóttir
Vigdís Júlía Halldórsdóttir
Birgitta Rún Vignisdóttir
Birta Líf Ólafsdóttir

Sverðfiskar Vatnaveröld í Háhyrninga

Unnar Ernir Holm
Eðvarð Már Eðvarðsson
Eva Rut Halldórsdóttir
Kári Snær Halldórsson
Hafðís Eva Pálsdóttir
Ása Gísladóttir
Rakel Yr Þórðardóttir
Óliver Andri Einarsson
Eva Margrét Falsdóttir
Ásta Kamilla Sigurðardóttir
Fannar Snævar Hauksson

Sverðfiskar Akurskóla í Háhyrninga

Amelía Rún Vhilhelmsdóttir
Birna Yr Bragadóttir
Daníel Patric Riley
Þórdís María Aðalsteinsdóttir

Flugfiskar Njarðvíkurskóla í Sverðfiska

Óðinn Örn Brynjarsson
Sóley Birta Ólafsdóttir

Flugfiskar/Sprettfiskur Akurskóla í Sverðfiskur

Gunnar Már Björgvinsson
Benedikt Jens Magnússon

Flugfiskar/Sprettfiskar Akurskóla í Flugfiska

Matthildur Emma Sigurðardóttir
Elísabet Lena Gísladóttir
Þorsteinn Guðni Tyrtingsson
Daníel Þór Andrasen
Þórhildur Erna Arnardóttir
Adrian Ioan Marinčas
Bergþóra Sif Árnadóttir
Rebekka Marín Arngæirdóttir
Hafsteinn Emilsson

Flugfiskar/Sprettfiskar Heiðarskóla í Flugfiska

Jenný Guðbjörg Víkingisdóttir
Maksim Shishigin
Aron Brent Schritter
Jökull Orri Gylfason
Alexander Viðar Garðarsson
Luka Bosnjak
Eiður Daði Sigurðsson
Skafti Þór Einarsson
Emma Jónsdóttir
Stefanía Ósk Halldórsdóttir
Ómar Magni Egilsson
Þórunn Anna Einarisdóttir

Sprettfiskar Njarðvíkurskóla í Flugfiska

Gabriel Máni Sævarsson
Guðmundur Leo Rafnsson

Laxar Akurskóla í Flugfiska

Natalía Nótt Adamsdóttir
Anika Rós Snorraddóttir

Laxar/Silungar Akurskóla í Flugfiska

Katla Rún Júlíusdóttir

Flugfiskar/Sprettfiskar Akurskóla í Sprettfiska

Guðrún Ósk Magnúsdóttir

Flugfiskar/Sprettfiskar Heiðarskóla í Sprettfiska

Óli Viðar Sigurbjörnsson
Alexander Máni Ólafsson

Laxar Akurskóla í Sprettfiska

Igor Krzysztof Pelczar
Kristín Embla Magnúsdóttir

Álfrún Ragnarsdóttir
Helga Lilja Magnúsdóttir
Eva Júlía Ólafsdóttir
Alexander Freyr Sigvaldason

Laxar Heiðarskóla í Sprettfiska

Andrés Kristinn Haraldsson
Hanna Gróa Halldórsdóttir
Júlía Inga Jónsdóttir
Jóhanna Arna Gunnarsdóttir

Laxar/Silungar Akurskóla í Sprettfiska

Ísabella Ósk Björgvinsdóttir
Sigurður Ísak Tyrtingsson

Laxar/Silungar Heiðarskóla í Sprettfiska

Lena Natalia Andradóttir
Jón Ólafur Einarsson Vestmann
Natan Ivik Aguilar Guðmundsson
María L. Möller Sigurðardóttir
Atli Aiden McLane
Rúna Björg Sverrisdóttir

Laxar/Silungar Akurskóla í Laxa

Ægir Páll Njálsson
Ástrós Ylfa Þrastardóttir
Elenora Rós Hjaltadóttir
Haukur Freyr Ólafsson

Laxar/Silungar Heiðarskóla í Laxa

Mikhael Máni Sigurðsson
Henry Jarl Hlynsson
Embla Önnudóttir
Jón Ágúst Jónsson

Silungar Akurskóla í Laxa

Katla María Brynjarsdóttir
Natalía Dögg Brynjarsdóttir
Una Bergþóra Ólafsdóttir

Silungar Heiðarskóla í Laxa

Magnús Kristjana Guðjónsdóttir
Emil Óli Finnsson

Laxar/Silungar Akurskóla í Silunga

Edda Björk Njálstöttir
Þórhildur Lísa Jónatansdóttir

Gullfiskar Akurskóla í Silunga

Ásta María Arnadóttir
Kolbrún Dís Snorraddóttir

Gullfiskar Heiðarskóla í Silunga

Leon Ruszel
Patrik Vypel

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.

Þrátt fyrir að við séum alltaf að tala um hæfni og vinnu í kafi sjá sundmenn ekki alltaf árangurinn sem þeir ná með því að einbeita sér að þessum þáttum.

Þetta er frábært myndband sem sýnir vel hve þið getið náð miklum hraða í kafi. En það þarf að vinna að því. Því lengur sem sundmaðurinn er í kafi því meiri hvíld fá handleggirnir og geta því synt hraðar þegar þarf. Best skiptingin í 100m stuttri laug – 40m sund, 60m kafasund, höfrunga. Hve mikið gerir þú?

Skoðuðu þetta frábæra myndband á heimsmethafanum Ryan Lochte sem syndir 3-4 sekúndum hraðar í kafi en okkar besti skriðssundsmaður.

<http://www.facebook.com/photo.php?v=10151327771101578&set=vb.331860521577&type=2&theater>

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

Jólamót

Kristófer Sigurðsson	25 Skrið (25m)	Karlar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	25 Skrið (25m)	Karlar-Keflavík
Kristinn Ásgeir Gylfason	25 Skrið (25m)	Karlar-Njarðvík
Gunnar Örn Arnarson	25 Bak (25m)	Karlar-ÍRB
Gunnar Örn Arnarson	25 Bak (25m)	Karlar-Njarðvík
Jón Ágúst Guðmundsson	25 Bak (25m)	Karlar-Keflavík
Kristófer Sigurðsson	25 Bringa (25m)	Karlar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	25 Bringa (25m)	Karlar-Keflavík
Gunnar Örn Arnarson	25 Bringa (25m)	Karlar-Njarðvík
Kristinn Ásgeir Gylfason	25 Flug (25m)	Karlar-ÍRB
Kristinn Ásgeir Gylfason	25 Flug (25m)	Karlar-Njarðvík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	25 Skrið (25m)	Konur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	25 Skrið (25m)	Konur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	25 Bak (25m)	Konur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	25 Bak (25m)	Konur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	25 Bak (25m)	Konur-Njarðvík
Ingunn Eva Júlíusdóttir	25 Bringa (25m)	Konur-ÍRB
Ingunn Eva Júlíusdóttir	25 Bringa (25m)	Konur-Keflavík
Karen Mist Arngæisdóttir	25 Bringa (25m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	25 Flug (25m)	Konur-Njarðvík
Kristófer Sigurðsson	25 Skrið (25m)	Piltar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	25 Skrið (25m)	Piltar-Keflavík
Alexander Páll Friðriksson	25 Skrið (25m)	Piltar-Njarðvík
Jón Ágúst Guðmundsson	25 Bak (25m)	Piltar-ÍRB
Jón Ágúst Guðmundsson	25 Bak (25m)	Piltar-Keflavík
Alexander Páll Friðriksson	25 Bak (25m)	Piltar-Njarðvík
Kristófer Sigurðsson	25 Bringa (25m)	Piltar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	25 Bringa (25m)	Piltar-Keflavík
Alexander Páll Friðriksson	25 Bringa (25m)	Piltar-Njarðvík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	25 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	25 Skrið (25m)	Stúlkur-Keflavík
Erla Sigurjónsdóttir	25 Bak (25m)	Stúlkur-ÍRB
Erla Sigurjónsdóttir	25 Bak (25m)	Stúlkur-Keflavík
Berglind Björgvinsdóttir	25 Bringa (25m)	Stúlkur-ÍRB
Berglind Björgvinsdóttir	25 Bringa (25m)	Stúlkur-Keflavík
Björgvín Theodór Hilmarsson	25 Skrið (25m)	Drengir-ÍRB
Björgvín Theodór Hilmarsson	25 Skrið (25m)	Drengir-Keflavík
Daníel Diego Gullien	25 Skrið (25m)	Drengir-Njarðvík
Daníel Diego Gullien	25 Bak (25m)	Drengir-ÍRB
Daníel Diego Gullien	25 Bak (25m)	Drengir-Njarðvík
Eiríkur Ingi Ólafsson	25 Bak (25m)	Drengir-Keflavík
Daníel Diego Gullien	25 Bringa (25m)	Drengir-ÍRB
Daníel Diego Gullien	25 Bringa (25m)	Drengir-Njarðvík
Eiríkur Ingi Ólafsson	25 Bringa (25m)	Drengir-Keflavík
Ingi Þór Ólafsson	25 Flug (25m)	Drengir-ÍRB
Ingi Þór Ólafsson	25 Flug (25m)	Drengir-Keflavík
Daníel Diego Gullien	25 Flug (25m)	Drengir-Njarðvík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	25 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	25 Skrið (25m)	Telpur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	25 Bak (25m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	25 Bak (25m)	Telpur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	25 Bak (25m)	Telpur-Njarðvík
Ingunn Eva Júlíusdóttir	25 Bringa (25m)	Telpur-ÍRB
Ingunn Eva Júlíusdóttir	25 Bringa (25m)	Telpur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	25 Bringa (25m)	Telpur-Njarðvík
Ingunn Eva Júlíusdóttir	25 Flug (25m)	Telpur-ÍRB
Ingunn Eva Júlíusdóttir	25 Flug (25m)	Telpur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	25 Flug (25m)	Telpur-Njarðvík
Sigmar Maríjón Friðriksson	25 Skrið (25m)	Sveinar-ÍRB
Sigmar Maríjón Friðriksson	25 Skrið (25m)	Sveinar-Njarðvík
Jakub Cezary Jaks	25 Skrið (25m)	Sveinar-Keflavík
Sigmar Maríjón Friðriksson	25 Bak (25m)	Sveinar-ÍRB
Sigmar Maríjón Friðriksson	25 Bak (25m)	Sveinar-Njarðvík
Jakub Cezary Jaks	25 Bak (25m)	Sveinar-Keflavík
Jakub Cezary Jaks	25 Bringa (25m)	Sveinar-ÍRB
Jakub Cezary Jaks	25 Bringa (25m)	Sveinar-Keflavík
Sigmar Maríjón Friðriksson	25 Bringa (25m)	Sveinar-Njarðvík
Sigmar Maríjón Friðriksson	25 Flug (25m)	Sveinar-ÍRB
Sigmar Maríjón Friðriksson	25 Flug (25m)	Sveinar-Njarðvík
Ólafur Garðar Reynisson	25 Flug (25m)	Sveinar-Keflavík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	25 Skrið (25m)	Meyjur-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	25 Skrið (25m)	Meyjur-Njarðvík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	25 Skrið (25m)	Meyjur-Keflavík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	25 Bak (25m)	Meyjur-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	25 Bak (25m)	Meyjur-Njarðvík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	25 Bak (25m)	Meyjur-Keflavík
Karen Mist Arngæisdóttir	25 Bringa (25m)	Meyjur-ÍRB
Karen Mist Arngæisdóttir	25 Bringa (25m)	Meyjur-Njarðvík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	25 Bringa (25m)	Meyjur-Keflavík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	25 Flug (25m)	Meyjur-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	25 Flug (25m)	Meyjur-Njarðvík

Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	25 Flug (25m)	Meyjur-Keflavík
Tristan Þór K Wium	25 Skrið (25m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	25 Skrið (25m)	Hnokkar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	25 Bak (25m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	25 Bak (25m)	Hnokkar-Keflavík
Óðinn Örn Brynjarsson	25 Bak (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Tristan Þór K Wium	25 Bringa (25m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	25 Bringa (25m)	Hnokkar-Keflavík
Óðinn Örn Brynjarsson	25 Bringa (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Tristan Þór K Wium	25 Flug (25m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	25 Flug (25m)	Hnokkar-Keflavík
Daníel Patric Riley	25 Flug (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Birna Hilmarsdóttir	25 Skrið (25m)	Hnátur-ÍRB
Birna Hilmarsdóttir	25 Skrið (25m)	Hnátur-Keflavík
Birgitta Rún Vignisdóttir	25 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Birgitta Rún Vignisdóttir	25 Bak (25m)	Hnátur-ÍRB
Birgitta Rún Vignisdóttir	25 Bak (25m)	Hnátur-Njarðvík
Birna Hilmarsdóttir	25 Bak (25m)	Hnátur-Keflavík
Diljá Rún Ívarsdóttir	25 Bringa (25m)	Hnátur-ÍRB
Birna Hilmarsdóttir	25 Bringa (25m)	Hnátur-Keflavík
Birgitta Rún Vignisdóttir	25 Bringa (25m)	Hnátur-Njarðvík
Diljá Rún Ívarsdóttir	25 Flug (25m)	Hnátur-ÍRB
Birna Hilmarsdóttir	25 Flug (25m)	Hnátur-Keflavík
Birgitta Rún Vignisdóttir	25 Flug (25m)	Hnátur-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	25 Bak (25m)	Snáðar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson	25 Bak (25m)	Snáðar-Njarðvík
Óliver Andri Einarsson	25 Bak (25m)	Snáðar-Keflavík
Kári Snær Halldórsson	25 Bringa (25m)	Snáðar-ÍRB
Kári Snær Halldórsson	25 Bringa (25m)	Snáðar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	25 Flug (25m)	Snáðar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson	25 Flug (25m)	Snáðar-Njarðvík
Óliver Andri Einarsson	25 Flug (25m)	Snáðar-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	25 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík
Sólveig María Baldursdóttir	25 Skrið (25m)	Snótir-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Bak (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	25 Bak (25m)	Snótir-Keflavík
Sólveig María Baldursdóttir	25 Bak (25m)	Snótir-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Bringa (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	25 Bringa (25m)	Snótir-Keflavík
Sólveig María Baldursdóttir	25 Bringa (25m)	Snótir-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Flug (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	25 Flug (25m)	Snótir-Keflavík
Sólveig María Baldursdóttir	25 Flug (25m)	Snótir-Njarðvík

Aðventumót 25

Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Skrið (25m)	Telpur-Keflavík
Birta María Falsdóttir	1500 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Birta María Falsdóttir	1500 Skrið (25m)	Telpur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (25m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (25m)	Telpur-Keflavík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Skrið (25m)	Meyjur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	50 Bak (25m)	Meyjur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Bak (25m)	Meyjur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	50 Flug (25m)	Meyjur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Fjör (25m)	Meyjur-Njarðvík
Birna Hilmarsdóttir	200 Skrið (25m)	Hnátur-ÍRB
Birna Hilmarsdóttir	200 Skrið (25m)	Hnátur-Keflavík
Birgitta Rún Vignisdóttir	100 Bak (25m)	Hnátur-Njarðvík
Tristan Þór K Wium	400 Skrið (25m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	400 Skrið (25m)	Hnokkar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	100 Flug (25m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	200 Flug (25m)	Hnokkar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	200 Flug (25m)	Hnokkar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	400 Fjör (25m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	400 Fjör (25m)	Hnokkar-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bak (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bak (25m)	Snótir-Keflavík
Sólveig María Baldursdóttir	100 Bak (25m)	Snótir-Njarðvík
Rakel Ýr Þórðardóttir	200 Bak (25m)	Snótir-ÍRB
Rakel Ýr Þórðardóttir	200 Bak (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bringa (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bringa (25m)	Snótir-Keflavík
Sólveig María Baldursdóttir	50 Bringa (25m)	Snótir-Njarðvík
Óliver Andri Einarsson	100 Skrið (25m)	Snáðar-Keflavík
Óliver Andri Einarsson	200 Skrið (25m)	Snáðar-ÍRB
Óliver Andri Einarsson	200 Skrið (25m)	Snáðar-Keflavík
Fannar Snævar Hauksson	200 Skrið (25m)	Snáðar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	50 Bak (25m)	Snáðar-Njarðvík

Óliver Andri Einarsson	200 Bak (25m)	Snáðar-ÍRB	Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-Keflavík
Óliver Andri Einarsson	200 Bak (25m)	Snáðar-Keflavík	Guðrún Eir Jónsdóttir	200 Bak (50m)	Telpur-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	50 Bringa (25m)	Snáðar-ÍRB	Karen Mist Arngerisdóttir	50 Skrið (50m)	Meyjur-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	50 Bringa (25m)	Snáðar-Njarðvík	Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Skrið (50m)	Meyjur-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	100 Bringa (25m)	Snáðar-ÍRB	Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Skrið (50m)	Meyjur-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	100 Bringa (25m)	Snáðar-Njarðvík	Aníka Mjöll Júlíusdóttir	100 Bak (50m)	Meyjur-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	200 Bringa (25m)	Snáðar-ÍRB	Karen Mist Arngerisdóttir	50 Bringa (50m)	Meyjur-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	200 Bringa (25m)	Snáðar-Njarðvík	Karen Mist Arngerisdóttir	100 Bringa (50m)	Meyjur-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	100 Fjór (25m)	Snáðar-Njarðvík	Karen Mist Arngerisdóttir	200 Bringa (50m)	Meyjur-Njarðvík
Kristófer Sigurðsson	4 x 100 Skrið (25m)=Piltar-ÍRB		Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Flug (50m)	Meyjur-Njarðvík
Próstur Bjarnason			Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Fjór (50m)	Meyjur-Njarðvík
Guðmundur Elí Þórðarson			Sigmar Marijón Friðriksson	50 Skrið (50m)	Sveinar-Njarðvík
Baldvin Sigmarsson			Sigmar Marijón Friðriksson	200 Bringa (50m)	Sveinar-Njarðvík
Jón Ágúst Guðmundsson	4 x 200 Skrið (25m) Piltar-ÍRB		Birna Hilmarsdóttir	200 Skrið (50m)	Hnátur-ÍRB
Baldvin Sigmarsson			Birna Hilmarsdóttir	200 Skrið (50m)	Hnátur-Keflavík
Próstur Bjarnason			Birgitta Rún Vignisdóttir	50 Bak (50m)	Hnátur-Njarðvík
Kristófer Sigurðsson			Birgitta Rún Vignisdóttir	100 Bak (50m)	Hnátur-Njarðvík
Erla Sigurjónsdóttir	4 x 200 Skrið (25m) Stúlkur-ÍRB		Diljá Rún Ívarsdóttir	200 Bak (50m)	Hnátur-ÍRB
Aleksandra Wasilewska			Diljá Rún Ívarsdóttir	200 Bak (50m)	Hnátur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir			Diljá Rún Ívarsdóttir	200 Bak (50m)	Hnátur-Njarðvík
Berglind Björgvinsdóttir			Birgitta Rún Vignisdóttir	100 Bringa (50m)	Hnátur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	4 x 200 Skrið (25m) Telpur-Íslands		Diljá Rún Ívarsdóttir	100 Flug (50m)	Hnátur-ÍRB
Laufey Jóna Jónsdóttir			Diljá Rún Ívarsdóttir	100 Flug (50m)	Hnátur-Keflavík
Birta María Falsdóttir			Tristan Þór K Wium	200 Skrið (50m)	Hnokkar-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir			Tristan Þór K Wium	200 Skrið (50m)	Hnokkar-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	4 x 200 Skrið (25m) Telpur-ÍRB		Daníel Patric Riley	200 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Laufey Jóna Jónsdóttir			Tristan Þór K Wium	400 Skrið (50m)	Hnokkar-ÍRB
Birta María Falsdóttir			Tristan Þór K Wium	400 Skrið (50m)	Hnokkar-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir			Tristan Þór K Wium	100 Bak (50m)	Hnokkar-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	4 x 50 Fjór (25m) Meyjur-Íslands		Tristan Þór K Wium	100 Bak (50m)	Hnokkar-Keflavík
Karen Mist Arngerisdóttir			Tristan Þór K Wium	100 Bringa (50m)	Hnokkar-ÍRB
Gunnhildur Björg Baldursdóttir			Tristan Þór K Wium	100 Bringa (50m)	Hnokkar-Keflavík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir			Tristan Þór K Wium	50 Flug (50m)	Hnokkar-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	4 x 50 Fjór (25m) Meyjur-ÍRB		Tristan Þór K Wium	50 Flug (50m)	Hnokkar-Keflavík
Karen Mist Arngerisdóttir			Tristan Þór K Wium	100 Flug (50m)	Hnokkar-ÍRB
Gunnhildur Björg Baldursdóttir			Tristan Þór K Wium	100 Flug (50m)	Hnokkar-Keflavík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir			Tristan Þór K Wium	200 Fjór (50m)	Hnokkar-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	4 x 100 Fjór (25m) Meyjur-Íslands		Tristan Þór K Wium	200 Fjór (50m)	Hnokkar-Keflavík
Karen Mist Arngerisdóttir			Tristan Þór K Wium	400 Fjór (50m)	Hnokkar-ÍRB
Gunnhildur Björg Baldursdóttir			Tristan Þór K Wium	400 Fjór (50m)	Hnokkar-Keflavík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir			Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (50m)	Snótir-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	4 x 100 Fjór (25m) Meyjur-ÍRB		Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (50m)	Snótir-Keflavík
Karen Mist Arngerisdóttir			Eva Margrét Falsdóttir	100 Skrið (50m)	Snótir-ÍRB
Gunnhildur Björg Baldursdóttir			Eva Margrét Falsdóttir	100 Skrið (50m)	Snótir-Keflavík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir			Eva Margrét Falsdóttir	50 Bak (50m)	Snótir-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	4 x 100 Fjór (25m) Meyjur-ÍRB		Eva Margrét Falsdóttir	50 Bak (50m)	Snótir-Keflavík
Karen Mist Arngerisdóttir			Eva Margrét Falsdóttir	100 Bak (50m)	Snótir-ÍRB
Gunnhildur Björg Baldursdóttir			Eva Margrét Falsdóttir	100 Bak (50m)	Snótir-Keflavík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir			Sólveig María Baldursdóttir	100 Bak (50m)	Snótir-Njarðvík
Birna Hilmarsdóttir	4 x 200 Skrið (25m) Hnátur-ÍRB		Eva Margrét Falsdóttir	50 Bringa (50m)	Snótir-ÍRB
Diljá Rún Ívarsdóttir			Eva Margrét Falsdóttir	50 Bringa (50m)	Snótir-Keflavík
Kolbrún Eva Pálmadóttir			Eva Margrét Falsdóttir	50 Bringa (50m)	Snótir-Njarðvík
Guðný Birna Falsdóttir			Sólveig María Baldursdóttir	50 Flug (50m)	Snótir-ÍRB
Birgitta Rún Vignisdóttir	4 x 50 Fjór (25m) Hnátur-ÍRB		Eva Margrét Falsdóttir	50 Flug (50m)	Snótir-Keflavík
Diljá Rún Ívarsdóttir			Sólveig María Baldursdóttir	50 Flug (50m)	Snótir-Njarðvík
Kolbrún Eva Pálmadóttir			Óliver Andri Einarsson	50 Skrið (50m)	Snáðar-ÍRB
Birna Hilmarsdóttir			Óliver Andri Einarsson	50 Skrið (50m)	Snáðar-Keflavík
Birgitta Rún Vignisdóttir	4 x 100 Fjór (25m) Hnátur-ÍRB		Kári Snær Halldórsson	50 Skrið (50m)	Snáðar-Njarðvík
Diljá Rún Ívarsdóttir			Óliver Andri Einarsson	100 Skrið (50m)	Snáðar-ÍRB
Kolbrún Eva Pálmadóttir			Óliver Andri Einarsson	100 Skrið (50m)	Snáðar-Keflavík
Birna Hilmarsdóttir			Kári Snær Halldórsson	100 Skrið (50m)	Snáðar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson			Fannar Snævar Hauksson	50 Bak (50m)	Snáðar-ÍRB
Óliver Andri Einarsson			Fannar Snævar Hauksson	50 Bak (50m)	Snáðar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson			Óliver Andri Einarsson	50 Bak (50m)	Snáðar-Keflavík
Óliver Andri Einarsson			Fannar Snævar Hauksson	100 Bak (50m)	Snáðar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson			Fannar Snævar Hauksson	100 Bak (50m)	Snáðar-Njarðvík
Óliver Andri Einarsson			Óliver Andri Einarsson	100 Bak (50m)	Snáðar-Keflavík
Kári Snær Halldórsson			Óliver Andri Einarsson	50 Bringa (50m)	Snáðar-ÍRB
Kári Snær Halldórsson			Kári Snær Halldórsson	50 Bringa (50m)	Snáðar-Njarðvík
Óliver Andri Einarsson			Óliver Andri Einarsson	50 Bringa (50m)	Snáðar-Keflavík
Kári Snær Halldórsson			Kári Snær Halldórsson	100 Bringa (50m)	Snáðar-ÍRB
Kári Snær Halldórsson			Kári Snær Halldórsson	100 Bringa (50m)	Snáðar-Njarðvík
Óliver Andri Einarsson			Óliver Andri Einarsson	100 Bringa (50m)	Snáðar-Keflavík
Kári Snær Halldórsson			Kári Snær Halldórsson	50 Flug (50m)	Snáðar-ÍRB
Kári Snær Halldórsson			Kári Snær Halldórsson	50 Flug (50m)	Snáðar-Njarðvík
Kristófer Sigurðsson	50 Bak (50m)	Konur-ÍRB	Kristófer Sigurðsson	4 x 100 Skrið (50m) Piltar-ÍRB	
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Konur-Keflavík	Próstur Bjarnason		
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Konur-ÍRB	Jón Ágúst Guðmundsson		
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Konur-Keflavík			
Kristófer Sigurðsson	50 Skrið (50m)	Piltar-ÍRB			
Kristófer Sigurðsson	50 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík			
Alexander Páll Friðriksson	100 Bak (50m)	Piltar-Njarðvík			
Alexander Páll Friðriksson	200 Bak (50m)	Piltar-Njarðvík			
Guðrún Eir Jónsdóttir	200 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík			
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Telpur-Íslands			
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Telpur-ÍRB			
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Telpur-Keflavík			
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-ÍRB			

Baldvin Sigmarsson

Kristófer Sigurðsson 4 x 200 Skrið (50m) Piltar-Íslands
 Baldvin Sigmarsson
 Þröstur Bjarnason
 Jón Ágúst Guðmundsson

Kristófer Sigurðsson 4 x 200 Skrið (50m) Piltar-ÍRB
 Baldvin Sigmarsson
 Þröstur Bjarnason
 Jón Ágúst Guðmundsson

Alexander Páll Friðriksson 4 x 100 Fjór (50m) Piltar-Íslands
 Einar Þór Ívarsson
 Baldvin Sigmarsson
 Kristófer Sigurðsson

Alexander Páll Friðriksson 4 x 100 Fjór (50m) Piltar-ÍRB
 Einar Þór Ívarsson
 Baldvin Sigmarsson
 Kristófer Sigurðsson

Íris Ósk Hilmarsdóttir 4 x 100 Skrið (50m) Telpur-Íslands
 Laufey Jóna Jónsdóttir
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir
 Birta María Falsdóttir

Íris Ósk Hilmarsdóttir 4 x 100 Skrið (50m) Telpur-ÍRB
 Laufey Jóna Jónsdóttir
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir
 Birta María Falsdóttir

Íris Ósk Hilmarsdóttir 4 x 200 Skrið (50m) Telpur-Íslands
 Laufey Jóna Jónsdóttir
 Birta María Falsdóttir
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir

Íris Ósk Hilmarsdóttir 4 x 200 Skrið (50m) Telpur-ÍRB
 Laufey Jóna Jónsdóttir
 Birta María Falsdóttir
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir

Íris Ósk Hilmarsdóttir 4 x 100 Fjór (50m) Telpur-Íslands
 Laufey Jóna Jónsdóttir
 Birta María Falsdóttir
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir

Íris Ósk Hilmarsdóttir 4 x 100 Fjór (50m) Telpur-ÍRB
 Laufey Jóna Jónsdóttir
 Birta María Falsdóttir
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 4 x 100 Skrið (50m) Meyjur-Íslands
 Karen Míst Arngerisdóttir
 Gunnhildur Björg Baldursdóttir
 Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 4 x 100 Skrið (50m) Meyjur-ÍRB
 Karen Míst Arngerisdóttir
 Gunnhildur Björg Baldursdóttir
 Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 4 x 200 Skrið (50m) Meyjur-Íslands
 Karen Míst Arngerisdóttir
 Gunnhildur Björg Baldursdóttir
 Aníka Mjöll Júlíusdóttir

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 4 x 200 Skrið (50m) Meyjur-ÍRB
 Karen Míst Arngerisdóttir
 Gunnhildur Björg Baldursdóttir
 Aníka Mjöll Júlíusdóttir

Aníka Mjöll Júlíusdóttir 4 x 100 Fjór (50m) Meyjur-Íslands
 Karen Míst Arngerisdóttir
 Gunnhildur Björg Baldursdóttir
 Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir

Aníka Mjöll Júlíusdóttir 4 x 100 Fjór (50m) Meyjur-ÍRB
 Karen Míst Arngerisdóttir
 Gunnhildur Björg Baldursdóttir
 Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir

Diljá Rún Ívarsdóttir 4 x 100 Skrið (50m) Hnátur-ÍRB
 Birna Hilmarsdóttir
 Kolbrún Eva Pálmadóttir

Birgitta Rún Vignisdóttir

Birna Hilmarsdóttir 4 x 200 Skrið (50m) Hnátur-ÍRB
 Diljá Rún Ívarsdóttir
 Kolbrún Eva Pálmadóttir
 Guðný Birna Falsdóttir

Birgitta Rún Vignisdóttir 4 x 100 Fjór (50m) Hnátur-ÍRB
 Diljá Rún Ívarsdóttir
 Kolbrún Eva Pálmadóttir
 Birna Hilmarsdóttir

NMU

Íris Ósk Hilmarsdóttir 50 Bak (25m) Konur-ÍRB
 Íris Ósk Hilmarsdóttir 50 Bak (25m) Konur-Keflavík
 Kristófer Sigurðsson 400 Skrið (25m) Piltar-ÍRB
 Kristófer Sigurðsson 400 Skrið (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 200 Bak (25m) Telpur-Íslands
 Íris Ósk Hilmarsdóttir 200 Bak (25m) Telpur-ÍRB
 Íris Ósk Hilmarsdóttir 200 Bak (25m) Telpur-Keflavík

Metamót 25

Birna Hilmarsdóttir 50 Skrið (25m) Hnátur-Keflavík
 Sólveig María Baldursdóttir 200 Skrið (25m) Snótir-Njarðvík
 Fannar Snævar Hauksson 50 Bak (25m) Snáðar-ÍRB
 Fannar Snævar Hauksson 50 Bak (25m) Snáðar-Njarðvík
 Fannar Snævar Hauksson 100 Bak (25m) Snáðar-ÍRB
 Fannar Snævar Hauksson 100 Bak (25m) Snáðar-Njarðvík
 Fannar Snævar Hauksson 200 Bak (25m) Snáðar-ÍRB
 Fannar Snævar Hauksson 200 Bak (25m) Snáðar-Njarðvík

Metamót 50

Guðrún Eir Jónsdóttir 100 Skrið (50m) Telpur-Njarðvík
 Karen Míst Arngerisdóttir 50 Bringa (50m) Meyjur-Njarðvík
 Karen Míst Arngerisdóttir 100 Bringa (50m) Meyjur-Njarðvík
 Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 50 Flug (50m) Meyjur-Njarðvík
 Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 100 Flug (50m) Meyjur-Njarðvík
 Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 400 Fjór (50m) Meyjur-ÍRB
 Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 400 Fjór (50m) Meyjur-Njarðvík
 Kolbrún Eva Pálmadóttir 100 Flug (50m) Hnátur-ÍRB
 Kolbrún Eva Pálmadóttir 100 Flug (50m) Hnátur-Keflavík
 Kolbrún Eva Pálmadóttir 200 Flug (50m) Hnátur-ÍRB
 Kolbrún Eva Pálmadóttir 200 Flug (50m) Hnátur-Keflavík
 Ásta Kamilla Sigurðardóttir 200 Skrið (50m) Snótir-ÍRB
 Ásta Kamilla Sigurðardóttir 200 Skrið (50m) Snótir-Keflavík
 Fannar Snævar Hauksson 50 Bak (25m) Snáðar-ÍRB
 Fannar Snævar Hauksson 50 Bak (25m) Snáðar-Njarðvík
 Fannar Snævar Hauksson 100 Bak (25m) Snáðar-ÍRB
 Fannar Snævar Hauksson 100 Bak (25m) Snáðar-Njarðvík
 Fannar Snævar Hauksson 200 Bak (25m) Snáðar-ÍRB
 Fannar Snævar Hauksson 200 Bak (25m) Snáðar-Njarðvík

Kristófer Sigurðsson 4 x 100 Skrið (50m) Piltar-ÍRB
 Baldvin Sigmarsson
 Þröstur Bjarnason
 Jón Ágúst Guðmundsson

Íslandsmet

2004 and Before

2005 to 2009

2010 and after

New

XLR8 - Breytingar

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

Áðventumót

Guðrún Eir Jónsdóttir – Gull
 Ingunn Eva Júlíusdóttir – Gull
 Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Gull
 Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Gull
 Heiðrun Katla Jónsdóttir – Silfur
 Ísól Hanna Guðmundsdóttir – Silfur
 Birgitta Rún Vignisdóttir – Silfur
 Kolbrún Eva Pálmadóttir – Silfur
 Guðný Birna Falsdóttir – Silfur

Daníel Diego Gullien – Silfur
Vigdís Júlía Halldórsdóttir – Brons
Erna Rós Agnarsdóttir – Brons
Arna Rún Arnadóttir – Brons
Hafdís Eva Pálsdóttir – Brons
Rakel Ýr Þórðardóttir – Brons
Benedikt Már Helgason – Brons
Kári Snær Halldórsson – Brons
Óliver Andri Einarsson – Brons

Metamót

Eiríkur Ingi Ólafsson – Gull
Birta Líf Ólafsdóttir – Silfur
Fannar Snævar Hauksson – Brons
Ásta Kamilla Sigurðardóttir – Brons
Sólveig María Baldursdóttir – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Jólamót

Jónatan Magnús Guðmundsson – Brons

Aðventumót

Erla Sigurjónsdóttir – Demanta
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir - Demanta
Hildur Írena Guðnýjardóttir – Demanta
Heiðrún Katla Jónsdóttir – Demanta
Klaudia Malesa – Demanta
Kolbrún Eva Pálmadóttir – Demanta
Guðmundur Elí Þórðarson – Demanta
Daníel Diego Gullien – Demanta
Hreiðar Máni Ragnarsson – Demanta
Tristan Þór K Wium – Demanta
Amelía Rún Vihlhelmsdóttir – Gull
Berglind Björk Aðalsteinsdóttir – Gull
Eva Rút Halldórsdóttir – Gull
Ásta Kamilla Sigurðardóttir – Gull
Hafdís Eva Pálsdóttir – Gull
Rakel Ýr Þórðardóttir – Gull
Benedikt Már Helgason – Gull
Daníel Patric Riley – Gull
Kári Snær Halldórsson – Gull
Fannar Snævar Hauksson – Gull
Óliver Andri Einarsson – Gull

Metamót

Anton Vigfús Guðmundsson – Demanta
Ingunn Eva Júlíusdóttir – Demanta
Rakel Ýr Ottósdóttir – Demanta
Stefanía Sigurþórsdóttir – Demanta
Elva Rún Davíðsdóttir – Gull

Sérsvéitin 2016 Tímabil 5

Við óskum meðlimum fimmta tímabils í Sérsvéitinni 2016 til hamingju. Sérsvéitin er hvatningarkerfi þar sem hægt er að fá endurgreiðslu af hluta æfingargjalda vegna góðrar mætingar í þeim tilgangi að leiða sundmenn á braut til frábærs árangurs í sundi. Þessir sundmenn fá allir 3.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná fimmta tímabili í Sérsvéitinni. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og Keppnishópi geta tekið þátt í Sérsvéitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum krafti.

Baldvin Sigmarsson
Berglind Björgvinsdóttir
Þröstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Svanfriður Steingrímsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Eiríkur Ingi Ólafsson

Við óskum meðlimum fjórða tímabils í Sérsvéitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 2.500 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná fjórða tímabili í Sérsvéitinni.

Erla Sigurjónsdóttir

Við óskum meðlimum þriðja tímabils í Sérsvéitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 2.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná þriðja tímabili í Sérsvéitinni.

Björgvin Theodór Hilmarsson
Sylwia Sienkiewicz

Við óskum meðlimum annars tímabils í Sérsvéitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 1.500 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná öðru tímabili í Sérsvéitinni.

Laufey Jóna Jónsdóttir

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Íris Ósk Hilmarsdóttir – Landsliðshópur



Íris Ósk (önnur frá hægri) með liðsfélögum sínum Laufeyju Jónu, Sunnevu og Birtu Maríu

1) Hve lengi hefur þú stundað sund?

Ég byrjaði 3 ára.

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

8

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

Þrek og jóga

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

750 FINA stig og ná inná HMU

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

800 FINA stig og svo ná sæti á EMU.

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

Allar utanlandsferðirnar

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

NMÆ í Danmörku en svo er NMU í Finnlandi ekki langt frá

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

Bara bæði skiptin sem ég varð norðurlandameistari.

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

50,100 og 200 bak

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

Pabbi

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Missy Franklin og Eyclóar Óskar

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

Steve Jobs

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

Rio de Janeiro

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

u já modern family hahaha

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?

Ég á enga uppáhaldsbók en uppáhalds mynd er home alone 1 og 2

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?

Maltesers

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

Þrjósök, ákveðin og klikkuð sögðu þau

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

Sigurlína Nilendína Rúllugardína Krúsímunda Eframínsdóttir Langsokkur hahha a.k.a Lína Langsokkur

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?

Svona Toffifee!

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

Klikkuð

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

Bambi

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Keppnishópur



Ólöf (til hægri) með liðsfélaga sínum Jóhönnu Júlíu

1) Hve lengi hefur þú stundað sund?

Síðan ég var 5 ár

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

7-8 æfingar

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

Bara þrek

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

Komast aftur yfir 700 fina

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

750 fina og stórmót með landsliðinu

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

Bara allar utanlandsferðirnar

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

Núna á NMU

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

NMU í fyrra í 400 fjór, ekki spurning

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

400 fjór og 200 bringa

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

Pabbi minn og svo til að verða betri

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Michael Phelps, Ruta Meilutyte og Leisel Jones

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

Get ekki valið einhvern sérstakan

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

Ástralíu og Borabora

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

Leiklist

15) Hver er uppáhalds bók þín og bíómynd?

Engin bók eitthvað í uppáhaldi en She's the man er svona mest í uppáhaldi

Landslið hópur – Ant

Vinnu þessa hóps má finna í gegnum allar greinar í þessu fréttabréfi. Þessi hópur er áfram sá hópur sem sýnir að hann er ekki aðeins að verða góður á landsvísu heldur einnig á alþjóðlegum vettvangi.

Það var glæsilegur árangur sem leit dagsins ljós í þessum mánuði og margir sundmenn náðu sínum bestu tímum á mótum mánaðarins. Mætingar fóru aðeins niður á við í þessum mánuði vegna ýmissa ástæðna en við vorum betri en við höfum verið áður í desember og það er jákvætt að sjá. Sundmenn verða að muna að þótt við séum að vinna mikið miðað við aðra sundmenn á Íslandi þá eru sundmenn um allan heim tilbúnir að gera þetta til að verða sem bestir.



Þetta var augljóst þegar sundmenn okkar fóru á NMU. Þrátt fyrir að Íris Ósk hafi náð þeim frábæra árangri að ná gulli í 200m baksundi þá var algengt að hún í hinum sundunum sínum og aðrir íslenskir sundmenn náðu 5., 6., 7. og 8. sæti svo að það er sannarlega pláss fyrir enn betri árangur. Ég var sannarlega sáttur við að allir í hópnum náðu í úrslit en ég veit það, því ég þekki þau vel, að þau hefðu viljað ná enn betri árangri.

En enn og aftur, þá er þessi hópur sá hópur sem býður þeim bestu það besta hvað varðar skuldbinginu og viðhorf. Haldið svona áfram krakkar, haldið áfram að vilja meira, þið eruð að standa ykkur vel!

Sundmaður mánaðarins er Íris Ósk Hilmarsdóttir

Íris hefur átt meiriháttar mánuð hvað varðar árangur. Hún náði þeim frábæra árangri að vinna gull á Norðurlandameistaramóti unglunga í annað skipti á þessu ári og fékk 719 FINA stig fyrir það sund. Þetta er í fyrsta skipti sem hún nær yfir 700 stig og náði íslensku aldursflokkmæti í leiðinni. Þessi tími er líka nægjanlegur sem lágmark á heimsmeistarmótið. Frábært! Íris setti líka íslenskt aldursflokkmæt í 50m baksundi í 50m laug í mánuðinum og var einnig hluti af telpnasveitinni okkar sem setti fjölmörg met síðustu vikur. Íris hefur átt góðan mánuð í mætingum og er að taka sig á hvað varðar vinnu á æfingum. Með enn meiri vinnu á æfingum hver veit þá hvað þessi unga stúlka er fær um. Taktu áskoruninni Íris og haltu áfram af enn meira kappi.

Keppnishópur – Ant

Það eru spennandi hlutir að gerast í þessum hópi. Sumir af yngri sundmönnum eru vissulega að skuldbinda sig og eru að ná gríðarlega góðum árangri og sjá framfarir. Það hafa svo margir sundmenn í þessum hópi náð sínum bestu tímum að það væri of langt að telja alla þessa sundmenn upp. En þetta er sannarlega spennandi upp á framtíðina.

Einu áhyggjurnar sem ég hef varðandi hópinn er að það virðist vera tveir ólíkir hópar innan hópsins. Við erum með þá sem eru mjög skuldbundnir og hina sem eru það ekki. Yfirleitt er það þannig að þeir

sem eru að leggja mest á sig eru að sjá mestu framfarirnar. Og eins og alltaf er það þannig að þrátt fyrir að mætingar skipti miklu máli þá hefur viðhorf og vinnusemi einnig mjög mikið að segja með árangur.



Ég vona sannarlega að allir í hópnum taki sig taki og sýni að þeir eru tilbúnir í næsta helming ársins og verði vel undirbúin fyrir ÍM50. Mikil vinna skilar árangri, það er öruggt.

Sundmaður mánaðarins er Ólöf Edda Eðvarðsdóttir

Ólöf hefur átt erfitt ár þar sem veikindi hrjáðu hana í byrjun þess. Ólöf hefur þroskast mikið á þessu ári og hefur náð að yfirstiga þessa erfiðleika. Það hefur verið frábært að sjá hana taka á því á æfingum þessu síðustu mánuði. Hún hefur verið jákvæð, reynt meira á sig á æfingum, spyr meira og er meira meðvituð um allt það sem viðkemur þjálfun sinni og sundinu. Þetta hefur sannarlega borgað sig því hún vann brons á NMU í 400m fjórsundi annað árið í röð. Frábært hjá henni. Tímarnir eru að batna og það er að gerast hratt og ég er viss um að þegar Ólöf ákveður að ná ákveðnum markmiðum í lauginni þá nær hún þeim. Haltu svona áfram Ólöf!

Framtíðarhópur – Eddi

Krakkarnir í Framtíðarhópi hafa staðið sig mjög vel upp á síðkastið, líkt og fyrri daginn. Þeir kepptu hvoru tveggja á Jólamóti ÍRB í skemmtilegum 25 metra greinum og svo aftur á Aðventumótum ÍRB sem fóru fram í 25 og 50 metra laugum. Á mótunum náðu sundmennirnir fjölmörgum Keflavíkur-, Njarðvíkur- og ÍRB metum ásamt því að bæta við sig í Ofurhuga, vel af sér vikið ágætu sundmenn. Nú taka við jólaæfingar og skemmtilegheit í kringum þær líkt og jólaæfing með jólapakkaivafi og hið árlega teningasund sem fram fer á síðustu æfingu ársins. Margfaldar þakkir fyrir skemmtilegt ár.



Sundmaður mánaðarins er Tristan Þór Wium

Tristan er sundmaður mánaðarins að þessu sinni. Tristan er búinn að setja fjölmörg met í vetur og er einstaklega flinkur keppismaður. Tristan er frábær félagi og gerir ætíð sitt besta á æfingum og í keppni. Til hamingju Tristan.

Áhugahópur – Ant og Eddi

Það var frábært að hafa þá Kristinn og Gunnar á æfingum í nokkrar vikur í þessum mánuði. Þessir eldri sundmenn eru frábærar

fyrirmyndir í lauginni og þrátt fyrir að þeir séu á fullu í sínu lífi við nám og störf er frábært að hafa þá með okkur.

Gummi, Steinunn, Hreiðar og Agata hafa keppt mikið í mánuðinum og eru að ná að bæta tímuna sína. Þetta er frábært að sjá og gaman að fylgjast með árangri þeirra.

Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld og Flugfiskar og Sprettfiskar Njarðvíkurskóli – Steindór



Sundmenn yngri hópana hafa verið í mikilli framför síðustu mánuði.

Miklar framfarir litu dagsins ljós á Aðventumótinu, en þar voru sundmenn að skafa margar sekúndur af sínum bestu tímum ásamt því að slá býsnin öll af innanfélagsmetum.

Vel gert hjá þessum ungu sundköppum sem hafa verið mjög duglegir að æfa sig.

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Vigdís Júlía Halldórsdóttir

Vigdís mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Óliver Andri Einarsson

Óliver mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Veronika Regína Hafþósdóttir

Veronika mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Bríet Björk Hauksdóttir

Bríet mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



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

Frá Akurskóla: Sprettfiskar, Flugfiskar og Sverðfiskar hafa verið duglegir þennan mánuðinn. Jólamót ÍRB var haldið miðvikudaginn 5. desember. Krakkarnir stóðu sig vel á mótinu og kepptu flest í 2-3 greinum. Helgina 7.- 9. des var svo Aðventumót ÍRB sem haldið var í 50 og 25m laug. Sverðfiskar tóku þátt á því móti og stóðu sig mjög vel, kláruðu þau flest allar sínar greinar. Krakkarnir fengu leiktíma að móti loknu vegna þess að þau stóðu sig öll svo vel. Nú fer jólafríð að skella á en frá og með 20. desember er jólafríð hafið. Við byrjum að nýju mánudaginn 7. janúar og hlakka ég til að sjá krakkana hressa og káta á nýju ári. Gleðileg jól og hafið það sem allra best um hátíðarnar

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum er Sólveig María Baldursdóttir

Hún er dugleg ung stúlka, er nákvæm í tækni og hefur náð miklum framförum. Hún keppti á bæði Jóla- og Aðventumóti ÍRB. Hún bætti sig í öllum greinum og synti sund sem hún hafði aldrei synt áður. Á Jóla- og Aðventumótinu setti hún einnig Njarðvíkurmet í sínum aldursflokki.



Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/Flugfiskum er Gunnar Már Björgvinsson

Hann keppti á Jólamóti ÍRB í 100m fjórsundi og náði þar lágmarkum til að synda með Sverðfiska hóp. Hann hefur nýtt ár í Sverðfiskum. Gunnar er duglegur að mæta og er samviskusamur á æfingum.



Frá Heiðarskóla: Nú fer jólafríð að skella á en frá og með 20. desember er jólafríð hafið. Við byrjum að nýju mánudaginn 7. janúar og hlakka ég til að sjá krakkana hressa og káta á nýju ári.

Gullfiskar eru alltaf jafn duglegir og eru búin að vera æfa sig í að kafa og synda Ísbjarnasund. Silungar eru nú farin að æfa sig mikið í að gera Pizzusund og prufa að synda í djúpu með kúta. Á síðustu æfingu þessa hópa voru leikæfingar og krakkarnir tóku dót með sér á æfingu. Laxar fóru á sitt fyrsta sundmót núna í desember. Þau kepptu á Jólamóti ÍRB sem haldið var í Vatnaveröld og stóðu sig ótrúlega vel. Sum kepptu í einni ferð skriðsund en einhverjir Laxar syntu meira. Ég vil óska öllum í Sundskóla Heiðarskóla gleðilegra jóla og hafið það sem allra best yfir hátíðarnar.

Sprettfiskar og Flugfiskar hittust þriðjudaginn 18. desember í íþróttarhúsinu í Myllubakkaskóla til að fara í leiki og hafa gaman. Sprettfiskar og Flugfiskar kepptu á Jólamótinu sem var haldið í Vatnaveröld. Krakkarnir voru duglegir á mótinu og voru til fyrirmyndar. Voru stillt og prúð. Gleðileg jól og hafið það sem allra best yfir hátíðarnar duglegu sundkrakkar. =)



Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/Flugfiskum er Aron Brent Shritter

Hann hefur verið duglegur að mæta á æfingar. Hann er mjög stilltur og fer eftir fyrir mælum sem þjálfarinn gefur. Honum hefur sýnt framfarir bæði í tækni og hraða. Sundið er farið að líta mjög vel út hjá honum.

Laxar, Silungar og Gullfiskar Akurskóli – Helga



Það hefur ríkt gleði og gaman í sundskólanum í desember. Flestir Laxar tóku þátt í jólamóti sunddeildar ÍRB þann 5. desember og stóðu sig mjög vel. Þau náðu öll að synda undir 1 mín og færast því upp í Sprettfiska. Gullfiskar fóru í Vatnaveröld og skemmtu sér þar við jóla leik og busl. „Stekkjastaur“ kom við hjá okkur og sprellaði með öllum hópum við mikla kátínu krakkanna. Silungar/Laxar og Laxar og

foreldrar þeirra hittust í íþróttahúsi Akurskóla 15. desember og höfðu gaman saman í leikjum. Um áramót verður uppstokkun á hópnum, þeir krakkar sem hafa náð markmiðum hópsins munu færast upp í næsta hóp fyrir ofan. Ég óska ykkur öllum gleðilegra jóla og takk fyrir frábært samstarf á liðnu sundári.



Laxar/Silungar Njarðvíkurskóli – Rúnar

Í desember var haldið áfram að vinna með það sem var búið að leggja inn í haust. Síðasta æfingin fyrir jólafrí var þann 18 og var mikið fjör, fengu þau svo smá glaðning í endanum á æfingu og fór með bros á vör í jólafríð.



Dagatal

Janúar

7.
25. – 27.

Yngri hópar hefja æfingar aftur
Reykjavík International Games - RIG

Styrktaraðilar



nettó

speedo

