



# OFURHUGI

**Sundráð ÍRB Fréttabréf September 2010**

## Frá yfirþjálfara

Það er ótrúlegtað það séu strax liðnar 10 vikur síðan ég byrjaði að þjálfa hjá sunddeild Keflavíkur og sunddeild UMFN.

Þetta ferðalag mitt til Íslands hófst á einstaklega vel skipulagðri og ánægjulegri æfingarferð til Benidorm á Spáni. Þetta var upplagt tækifæri fyrir mig til að kynna sundmönnum ásamt hluta af foreldrum og stuðningsliðinu. Við gerðum sannarlega miklar kröfur til sundmannana í sundlauginni í þessari ferð. Spyrjið þá um „800 settið“ og þeir munu segja ykkur að þeir hafi unnið fyrir ferðinni til Benidorm með þessu setti. Auk þess að æfa mikið fengum við að njóta þess að fara í nokkra skemmtigarða s.s. Terra Mitica, vatnsrennibrautagarðinn Aqualandia ásamt því að fara á ströndina og gera ýmislegt annað skemmtilegt. Allir sem voru í ferðinni munu minnast hennar með hlýhug.

Síðan ég kom til Íslands hefur allt verið á fullu, bara áfram, áfram, áfram! Auðvitað er ég að vinna í því að koma mér fyrir og flutti inn í mína eigin íbúð fyrir ekki svo löngu síðan þegar búslóðin mín kom frá Hong Kong. Mig langar að þakka Elsie fyrir að hýsa mig í þessar 5 vikur. Þakka þér Elsie kærlega fyrir alla aðstoðina við flutninginn til Íslands.

Varðandi liðið, nú þegar sunddeild Keflavíkur og sunddeild UMFN hafa sameinað krafta sína undir merkjum sundráðs ÍRB, er mikið verk óunnið. Þessi samvinna sunddeildanna hefur það að markmiði að gera þær enn sterkari og allir eru að vinna að því og einnig að bjóða sundmönnum bestu möguleikana við sundæfingar sem við getum.

Það hefur verið frábært að byrja með nýju hvatningarkerfin okkar Ofurhuga og XLR8. Þeim hefur verið vel tekið af sundmönnum og ég hlakka til að sjá hvernig þetta þróast til loka árs og sérstaklega hlakka ég til að sjá hvernig næsta ár fer af stað þegar sundmenn geta byrjað strax 1. janúar að vinna sér inn stig. Við höfum nú þegar frábæran árangur í XLR8 stigum á þessu ári. Ólöf Edda Eðvarðsdóttir leiðir á stigatöflu XLR8 með yfir 4000 stig vegna þess að hún er með 100 stig í forgjöf. Þetta er mikið afrek þar sem Ólöf er á yngra ári í sínum aldursflokki. Annað afrek sem vert er að nefna er að við höfum einnig fyrsta sundmanninn með 1000 stig á töflunni í einu sundi (hæsta sem hægt er að fá). Þetta er Einar Þór Ívarsson með Íslandsmet í 800 skrið (50m). Útskýringar og yfirlit yfir XLR8 og Ofurhuga er hægt að sjá á vefsíðum félagana undir hvatningarkerfi.

Það hefur líka verið skemmtilegt að kynna nýju æfingarbækurnar fyrir sundmönnum og frábært að sjá hvernig sundmenn hafa nýtt þær til að setja sér markmið og fylgjast með sundæfingum sínum. Sundmenn frá Selum til Hákarla ættu að hafa keypt litlu Æfingarbókina hjá þjálfurum sínum og ættu að nota hana á öllum mótum til að skrá tímuna sína ásamt því að skrá hjá sér XLR8 stigin sín og hvenær þeir ná ákveðnum tímamótum s.s. brons Ofurhuga eða fara á fyrsta mótið sitt. Allir sundmenn í Framtíðar- og Afrekshóp eru með stóru Æfingarbókina sem inniheldur meira af upplýsingum sem hentar betur þeirra sundstigi. Stóru Æfingarbókina er einnig hægt að kaupa hjá þjálfurum.

Ein af aðaláherslunum núna er að koma á skilvirkari leiðum og ferlum til að reka þetta ört stækkandi félag. Þetta felur í sér að víkka út aldursbilið í hópum, setja niður viðmiðanir fyrir hópa og ganga frá öllum gagnagrunnum þannig að þeir séu nýuppfærðir og réttir.

Markmið okkar er að auka gagnsæi svo að allir foreldrar eigi auðvelt með sjá hvað er að gerast. Allir ættu að sjá afrakstur þessarar vinnu allstaðar, sumt er lágstemmt, en ekkert verður skilið eftir og allt skoðað.

Annað sem við vinnum einnig að er að koma upp stuðningshópi sem styður við Afrekshópin sem er elsti hópurinn okkar. Þessi hópur mun njóta stuðnings sjúkrahjálfa, nuddara, þrekbjálfa, næringarfræðings, íþrótafræðings og sálfræðings. Þessi svið eru mikilvæg til að ná þeim markmiðum sem sundmenn setja sér í lauginni. Þrátt fyrir að þessi stuðningur muni aðallega beinast að elsta hópnum okkar mun þetta hafa áhrif allstaðar.

Við erum búin að fara á tvö mót á síðustu vikum og það seinna sóttu mjög margir sundmenn frá okkur. Það hefur verið gaman að fylgjast með yngri sundmönnum taka þátt og takast á við nýjar áskoranir með því að keppa í nýjum greinum og sumir að taka þátt í sínu fyrsta móti. Ég vil hvetja sundmenn til að taka þátt í öllum mótum sem eru í boði því það er þar sem þið sjáið árangur allra æfinganna. Þið eruð við upphaf sundferils ykkar. Þetta mun aðeins batna í framtíðinni.

Ég hlakka til að hitta fleiri yngri sundmenn á næstu mánuðum. Endilega komið og heilsað upp á mig og kynnið ykkur ef þið sjáið mig á bakkanum.

Vona að við eigum frábært ár!

Anthony Kattan  
Yfirþjálfari ÍRB

## 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.

Eamon Sullivan – Heimsmethafi í 50 skrið. Frábær myndataka af kafsundinu sem sýnir líkamsstöðu og öndun vel.

[http://www.youtube.com/watch?v=bcbyU2iZ\\_iA&p=A3338A9F09B8DE28&index=42&playnext=2](http://www.youtube.com/watch?v=bcbyU2iZ_iA&p=A3338A9F09B8DE28&index=42&playnext=2)

Hver er Michael Phelps? 100m flug Olympiugull og heimsmet. Þetta snýst all um smáatriðin!!!!

[http://www.youtube.com/watch?v=Ym\\_ks0aHkCE](http://www.youtube.com/watch?v=Ym_ks0aHkCE)

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

## Sjósund á Ljósanótt



Það voru hressir krakkar sem mættu á Njarðvíkurhöfn á föstudaginn um Ljósanæturhelgina. Þau höfðu safnað áheitu og ætluðu að synda frá Víkingaheimum að höfninni í Keflavík á Ljósanótt en urðu frá að hverfa þá vegna veðurs. Þau lögðu þó ekki árar í bát og um leið og veður var orðið gott og hinir frábæru liðsmenn í Björgunarsveitinni Suðurnes gáfu grænt ljós á sundið var lagt af stað. Það voru á milli 25 og 30 sundmenn úr ÍRB sem syntu en skipst var á að synda 2-3 sundmenn í 10 mín í senn. Sundmennirnir voru á aldrinum 14-20 ára. ÍT Reykjanesbæjar hafði heitið á krakkana kr.

50.000 og tók Stefán Bjarkason á móti þeim við komuna til hafnar í Keflavík en þar hafði einnig foreldraráðið sett upp móttöku með heitri súpu og brauðbollum. Sundráð ÍRB (sunddeildir Keflavíkur og UMFN) vilja þakka þeim fjölmörgu sem hétu á sundmennina og síðast en alls ekki síst skipverjum á bátum Björgunarsveitarinnar Suðurnes sem gerði þeim þetta verkefni kleift.

### Sameiginlegur æfingadagur hjá Hákörlum og Höfrungum

Það var líf og fjör á æfingu hjá Hákörlum og Höfrungum í Vatnaveröld föstudaginn 24. september. Vel var tekið á og í lokin þá var farið í leik. Flottir krakkar hjá ÍRB.



### Met

#### Haustmót Ármanns

Einar Ívarsson	400 Fjór (25m)	Drengir-Keflavík
Sveinn Ólafur Lúðvíksson	800 Skrið (25m)	Drengir-Njarðvík

#### TYRmót Ægis

Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (25m)	Meyjur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (25m)	Meyjur-Keflavík
Íris Dögg Ingvadóttir	50 Bak (25m)	Telpur-ÍRB
Íris Dögg Ingvadóttir	50 Bak (25m)	Telpur-Keflavík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	100 Flug (25m)	Hnátur-Njarðvík

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	4 x 50 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Íris Dögg Ingvadóttir		
Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir		
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir		

Íris Dögg Ingvadóttir	4 x 50 Fjór (25m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir		
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir		
Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir		

Sveinn Ólafur Lúðvíksson	4 x 50 Skrið (25m)	Drengir-ÍRB
Próstur Bjarnason		
Stefán Örn Ólafsson		
Einar Þór Ívarsson		

Sveinn Ólafur Lúðvíksson	4 x 50 Fjór (25m)	Drengir-ÍRB
Stefán Örn Ólafsson		
Baldvin Sigmarsson		
Einar Þór Ívarsson		

### XLR8 - Breytingar

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

#### Haustmót Ármanns

Marín Hrund Jónsdóttir – Silfur  
Magnþór Breki Ragnarsson - Silfur  
Berglind Björgvinsdóttir – Silfur  
Sóley Ósk Hafsteinsdóttir - Silfur

#### TYRmót Ægis

Kristófer Sigurðsson – Gull  
Íris Ósk Hilmarsdóttir – Gull  
Baldvin Sigmarsson – Gull

Margrét Lilja Margeirsdóttir – Silfur  
Sara Birgitta Magnúsdóttir – Silfur  
Jóna Margrét Jónsdóttir – Silfur  
Eiríkur Ingi Ólafsson – Brons  
Sylwia Sienkiewicz – Brons  
Guðlaug Anna Arnardóttir – Brons

### Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

#### Haustmót Ármanns

Soffía Klemenzdóttir – Gull  
Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir – Gull  
Íris Dögg Ingvadóttir – Gull  
María Ása Áspórsdóttir – Gull  
Magnþór Breki Ragnarsson - Gull  
Baldvin Sigmarsson – Silfur  
Helga Kristín Sverrisdóttir – Silfur  
Ástrós Lind Guðbjörnsdóttir - Silfur  
Marín Hrund Jónsdóttir – Brons  
Guðlaug Anna Arnardóttir – Brons

#### TYRmót Ægis

Próstur Bjarnason – Demanta  
Sveinn Ólafur Lúðvíksson – Demanta  
Einar Þór Ívarsson – Demanta  
Stefán Örn Ólafsson – Demanta  
Eiríkur Ingi Ólafsson – Gull  
Björgvin Theodór Hilmarsson – Gull  
Baldvin Sigmarsson – Gull  
Alexander Páll Friðriksson – Gull  
Kristófer Sigurðsson – Gull  
Guðlaug Anna Arnardóttir – Gull  
Sóley Ósk Hafsteinsdóttir – Gull  
Erla Sigurjónsdóttir – Gull  
Helga Kristín Sverrisdóttir – Gull  
Marín Hrund Jónsdóttir - Gull  
Thelma Rakel Helgadóttir – Silfur  
Jóna Hall Egilsdóttir – Silfur  
Ingunn Eva Júlíusdóttir – Silfur  
Sylwia Sienkiewicz – Silfur  
Berglind Björgvinsdóttir – Silfur  
Sara Birgitta Magnúsdóttir - Silfur  
Magnús Guðjón Jensson - Brons  
Fannar Logi Jóhannesson – Brons  
Eiríkur Beck - Brons  
Hreiðar Máni Ragnarsson – Brons  
Reynir Þór Reynisson - Brons  
Kjartan Hrafnkelsson – Brons  
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Brons  
Alexandra Sól Deaton – Brons  
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Brons  
Klaudia Malesa – Brons  
Maren Rós Sævarsdóttir – Brons  
Tanja Sædal Geirsdóttir – Brons  
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Brons  
Karólína Krawczuk – Brons  
Herdís Matthildur Ólafsdóttir - Brons  
Margrét Lilja Margeirsdóttir – Brons  
Jóna Margrét Jónsdóttir – Brons

### Kastljósið – Eldri sundmaður mánaðarins

1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

Þegar ég var 6 ára

2) Hverjar eru uppáhaldsgreinar þínar?

50 og 100 flug en mér finnst líka 100 fjór mjög skemmtilegt

3) Hver hefur haft mest áhrif á þig í sundinu?

Mamma sem mætir á hvert einasta mót og styður mig í öllu sem ég geri

4) Hvað ferðu á margar æfingar á viku og hvað syndir þú langt á hverri æfingu?

Ég syndi 7 til 8 æfingar á viku og þær eru í kringum 6 km

5) Ef þú gætir boðið einni manneskju í mat (lífandi eða dáinn) hver

yrði það og hvers vegna?

Sarah Sjöström, því hún á heimsmetið í 100 flug og er bara tveimur árum eldri en ég

6) Hvert er mesta afrek þitt í sundi hingað til sem þú ert stoltust af?

Þegar ég keppti á AMÍ og bætti mig um 4 sek í 100 flug á einum mánuði

7) Ertu með einhverja hjátrú eða hefðir sem þú ferð eftir fyrir keppni?

Neibb

8) Hver er uppáhaldsbókin þín og kvikmynd?

Uppáhalds bókin mín er Message in a bottle og uppáhalds myndin mín er Fríða og dýrið

9) Ef þú gætir farið hvert sem er í heiminum til að æfa hvert myndir þú þá fara og hvers vegna?

Grikklands, hefur alltaf langað að koma þangað

10) Ef húsið þitt væri að brenna hvaða eina hlut myndir þú bjarga?

Bangsa sem amma mín gaf mér í skírmargjöf

11) Hver er uppáhaldsmaturinn þinn?

Pítsa og jólamaturinn

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þín?

Michael Phelps

13) Hvað hvetur þig til að vakna snemma og æfa svona mikið í hverri viku?

Að þetta geri mig að betri sundmanni

14) Hver er áhugaverðasti staður sem þú hefur komið til vegna sundsins?

Til Spánar

15) Að hverju ertu núna helst að vinna að?

Að ná inná NMU og ÍRB metinu í 100 flug

16) Hver er uppáhaldsteiknimyndafígúran þín?

Svampur Sveinsson



Erla Sigurjónsdóttir, á mynd með sundfélögum sínum Jóni Ágústi, Svenna og Stefáni.

## Afrekshópur - Ant

Þetta hafa verið erfiðar 6 vikur af æfingunum hjá flestum í Afrekshópnum. Sundmennirnir hafa verið að leggja hart að sér við að hækka viðmið sín á hverri æfingu. Að æfa sund er meira en að mæta bara á æfingu á hverjum degi. Þúsundir sundmanna um allan heim gera það. Til að verða einn af þeim bestu verður þú að æfa eins og þeir bestu í hverri ferð, hverju setti, hverjum degi, hverri viku og hvert ár. Þetta er ekki auðvelt en sundmennirnir læra hratt. En mesta afrek mánaðarins er viðurkenning sundmannanna sjálfra á þeirri vinnu sem þeir þurfa að vinna og þeir hafa allir byrjað þessa vinnu á sinn eigin hátt.

Þessum mánuði fylgdu margar nýjar áskoranir. Fyrstu líkamssamsetningar mælingar voru gerðar af Inga Þór íþróttfræðingi. Niðurstöður þessara mælinga voru mjög áhugaverðar fyrir sundmennina og verða þær endurteknar í október til að skoða framfarir á hinum ýmsu sviðum. Þessar mælingarnar gefa sundmönnum mikilvægar upplýsingar um líkama sinn og stöðu hans og gerir sundmönnum kleift að setja sér markmið til að komast í besta formi á ævinni sem er einn af þeim þáttum sem leiðir til árangurs í lauginni.

Þrekþjálfunin byrjaði fyrir nokkrum vikum og við erum mjög ánægð með að hafa Tedda með okkur í þeirri þjálfun. Sundmennirnir fengu líka sitt fyrsta nudd hjá Evu og þeir eru einnig að fylla út matardagbók fyrir næringarfræðinginn okkar, Klemenz sem tekur saman gögnin og kynnir svo niðurstöðurnar fyrir sundmönnum innan fárra vikna. Allt þetta ásamt kynningunni og notkun á Æfingarbókinni, sálfræði- og vitundarvakningafundum um sund sem íþrótt með mér hafa sannarlega vakið sundmenn til vitundar og opnað augu margra þeirra.

Að æfa sund er meira en að synda bara á milli bakka.

Við skemmtum okkur öll vel í sjósundinu á Ljósanótt. Fyrsta mótið okkar var líka skemmtilegt þar sem flestir sundmennirnir voru ekki að synda sín uppáhaldssund. Það var mikil jákvæðni í gangi á mótinu þrátt fyrir að veikindi hrjáðu nokkuð stóran hóp sundmanna. Margir voru að synda á sínum bestu tímum og sumir sundmenn voru að ná sínum bestu tímum í tvö ár. Það sem var jafnvel enn meira spennandi var að sjá hvernig sundmennirnir nálguðust keppnina og hve vel þeir nýttu það sem við höfum verið að leggja áherslu á á æfingum undanfarið. Þetta sást mjög vel á mótinu og sérstaklega stóðu sundmenn sig vel í kafsundtökunum. Frábærlega gert!

Annað mótið sem við fórum á var ekkert öðruvísi en það fyrra með frábærum árangri og mörgum bestu tímum sundmanna. Íris Dögg sló 9 ára gamalt ÍRB met í 50m baksundi. Vel gert! Boðsundssveitir okkar sem samanstanda af sundmönnum úr Framtíðar- og Afrekshópi sýndu líka styrk sinn og settu 4 ný ÍRB met og telpnasveitir sló næstum Íslandsmetið. Við óskum þeim góðs gengis við að ná því því þær munu sannarlega reyna aftur við það. Það voru miklar bætingar heilt yfir sem var gaman að sjá þar sem liðið okkar er alls ekki að keyra á fullum hraða vegna æfingaálags and það var gaman að sjá góða keppni.

**Sundmaður mánaðarins er Erla Sigurjónsdóttir.**

Að velja sundmann mánaðarins er aldrei auðvelt þegar maður er með svona frábæran hóp þar sem allir eru að vinna vel. Þennan mánuð hefur Erla unnið frábærlega að markmiðum sínum fyrir ÍM25. Hún tekur öllu sem „kastað“ er til hennar og vinnur úr því. Ég segi „kastað“ því þannig virkar þetta, ég bókstaflega kasta í sundmennina upplýsingum. Erla er að skoða bestu sundmenn í sínum aldursflokki í keppnum. Hún vinnur sérstaklega vel á æfingum og mætingar hennar eru framúrskarandi fyrir hennar aldur. Hún er ákóf og áhugasöm um að nota nýja tækni í keppnum og er að sjá árangur þess. Við munum sjá meira af þessari ungu sundkonu í framtíðinni og þið getið lesið meira um hana Kastljósinu hér í þessu fréttabréfi.

En ef við lítum fram á veginn þá eru nokkur mót þangað til kemur að ÍM25. Þessi mót eru einfaldlega próf og þið munuð keppa á þeim óhvíld. Það eru enn tveir mánuðir í stóra mótið svo við keyrum á fullri ferð áfram til að ná nokkrum stórum markmiðum þar.

Lið! Gerum allt brjálað!

## Framtíðarhópur - Eddi

Æfingar í Framtíðarhópi hafa gengið ákaflega vel frá byrjun tímabils. Tímabilið byrjaði að sjálfsgöðu á frábærri æfingaferð til Benidorm þar sem allir skemmtu sér konunglega og tóku vel á í sundlauginni. Hópurinn hefur tekið þátt í tveimur mótum þar sem flestir sundmennirnir hafa náð að bæta sinn fyrri árangur og sýnt virkilega góð tilþrif. Næst á dagskrá er þátttaka á Stórmóti SH dagana 23. - 24. október.



### Sundmaður mánaðarins í Framtíðarhópi er Berglind Björgvinsdóttir

Í hverju fréttablaði mun vera tilkynnt um val á sundmanni mánaðarins í hverjum hópi. Sá sundmaður sem hlýtur sæmdarheitið sundmaður septembermánaðar í Framtíðarhópi er Berglind Björgvinsdóttir. Berglind er með 100% mætingu og hefur sýnt miklar framfarir á undanförunum tveimur mótum.

## Hákarla & Höfrungar – Guðný



Æfingar hafa gengið mjög vel hjá Höfrungum og Hákörlum í Akurskóla. Krakkarnir eru duglegir að mæta á æfingar en hóparnir æfa fjórum og fimm sinnum í viku. Fyrstu helgina í október var farið á Tyrnót Ægis sem haldið var í Laugardalslaug. Það gekk afar vel og náðu flestir að bæta tímana sína. Þess má geta að Gunnhildur Björg Baldursdóttir sem æfir með Hákörlum setti Njarðvíkurmet í 100 metra flugsundi hnáta þegar hún synti vegalengdina á tímanum 1:58,87.

### Sundmaður mánaðarins í Hákörlum er Gunnhildur Björg Baldursdóttir.

### Sundmaður mánaðarins í Höfrungum er Kjartan Bogi Jónsson.

Gunnhildur Björg og Kjartan Bogi eru sundmenn mánaðarins hjá Höfrungum og Hákörlum í Akurskóla. Þau eru bæði mjög dugleg að mæta á æfingar, gera sitt besta á hverri æfingu, eru jákvæð og dugleg. Þau eru öðrum sundmönnum til fyrirmyndar.



## Hákarla, Höfrungar & Síli / Sæhestar - Steindór



### Góð þátttaka, gleði og dugnaður.

Þeir hópar sem ég þjálfá eru Hákarlar, Höfrungar, ásamt Sæhestum og Sílum. Góður fjöldi er í þessum hópum en samt er enn pláss fyrir nokkra í Höfrungahópnum en Sæhesta og Sílahópurinn eru fullir. Á æfingum hjá þessum krökkum er gleði og dugnaður í hávegum höfð og er ég mjög ánægður með sundmennina mína. Fyrsta mánuðinn var ég í lauginni með þeim yngstu en nú fer ég að þjálfá meira af bakkanum þar sem þau hafa náð tökum á grunnatriðunum. Hákarlar og Höfrungar kepptu á sínu fyrsta móti í vetur um sl. helgi. Ég var hæstánægður með mína sundmenn, þeir kepptu í fjölbreyttum



greinum og lögðu sig fram í bæði tækni og kröftum. Næsta mót hjá þeim er sundmót Fjöltnis í lok október. Nú á næstu dögum þegar veður leyfir, þá munu allir Hákarlar og Höfrungar hjá ÍRB fara í fjallgöngu. Áfram ÍRB, Steindór.

## Sundmaður mánaðarins í Hákörlum er Stefanía Sigurþórsdóttir.

Stefanía er: Stundvís, dugleg og vinnusöm, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf. ☺

## Sundmaður mánaðarins í Höfrungum er Thelma Raket Helgadóttir

Thelma er: Stundvís, dugleg og vinnusöm, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf. ☺



## Sundmaður mánaðarins í Síli/Sæhestar er Erlendur Guðnason.

Erlendur er: Stundvís, duglegur og vinnusamur, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf. ☺

## Höfrungar / Selir Njarðvíkurskóli – Sóley

Selir og Höfrungar í Njarðvíkursundlaug hafa verið duglegir að æfa og mætt mjög vel. Hópurinn samanstendur af tíu frábærum sundmönnum á aldrinum 7 - 10 ára.

Fyrsta sundmót tímabilsins, TYR mót Ægis var haldið 1.-3. október. Einungis mættu tveir sundmenn á sundmótið úr okkar hópi og stóðu sig mjög vel. Þetta voru þau Steinunn Jónsdóttir og Ísak Skúli Albertsson. Til hamingju með flott sundmót ☺

Það var einn sundmaður sem mætti 100% í september og er það Kristján Sindri Kristjánsson.

Glæsilegt Kristján Sindri ☺  
Mestu framfarir september mánaðar hlýtur Hreiðar Elís Þórarinsson, en hann hefur tekið miklum framförum núna í byrjun tímabilsins ☺

Sundmaður september mánaðar er Jóhanna Lilja Pálsdóttir. Jóhanna Lilja hefur sýnt mikinn áhuga og staðið sig mjög vel og lagt sig 100% fram á hverri einustu sundæfingu. Til hamingju Jóhanna Lilja ☺



## Selir, Síli, Sæhestar - María Jóna

Mikið sundfjör hefur verið hjá yngri krökkum sunddeildarinnar, mjög góð mæting hefur verið í öllum hópum sem er mjög gott. Í Selahóp eru 18 sundkrakkar að æfa, í Sílahóp eru 14 sundkrakkar sem æfa og í Sæhestum eru 10 krakkar þannig að það er næstum orðið fullt í alla hópa. September mánuður hefur farið í það að kynnst sundmönnum og kynnst þeirra sundstíl, og núna er þjálfarinn búin að finna út hvað á við hvern sundmann þannig að það er komið betri skipulag á æfingunum og allt komið á rétt ról. Hvern mánuð ætlum við að velja sundmann sem er með bestu mætingu þ.e.a.s að hann mætir vel, hlustar vel á æfingu, einnig ætlum við að velja sundmann með mestu framfarir þ.e.a.s hann mætir vel á æfingar og hlustar vel, gerir æfingarnar vel og er að laga það sem þjálfarinn er að biðja hann um að laga. Mjög erfitt val var í öllum hópum þar sem flestir voru með 90% mætingu en niðurstaðan er þessi:

## Sundmaður mánaðarins í Selir er Diljá Rún Ívardsdóttir og Birna





### Hilmarsdóttir

**Sundmaður mánaðarins í Síli er Guðný Birna Falsdóttir**

**Sundmaður mánaðarins í Selir er Ása Gísladóttir**

Þessar fjórar stúlkur hafa skarað fram úr og unnið vel á öllum sviðum.

Mig langar líka að minnst á eftirtalda sundmenn fyrir framfarir: Andrea Sigurbjörnsdóttir í Selum, Pawel Wasilewski í Sílum og Signý Sól Snorradóttir í Sæhestum. Frábært hjá ykkur!



### Selir, Síli og Sæhestar – Ingi Þór

Frá Selum: Selahópurinn hefur verið fullur nánast frá byrjun og eru 17 sundmenn á skrá. Hópurinn er svakalega vel syntur og til að mynda gátu 5 sundmenn synt 50 skriðsund undir 1 mínútu um daginn, sem er vel gert á þessum aldri. Á einni æfingu um daginn syntu allir í hópnum 1200 m eða meira. Allir í hópnum eru vel syntir á a.m.k. tveim sundum og sumir geta vel synt öll fjögur sundin.

Mætingin gæti samt verið aðeins betri og til að mynda vantar að meðaltali rúma tvo sundmenn á æfingu og aðeins fjórir sem hafa mætt á allar æfingarnar.



Við höfum unnið mikið í þrem reglum, að hlusta vel, að spyrna vel frá bakkanum (í eldflaug) og að synda alla leið án þess að stíga í botninn og gengur það vel hjá öllum. Við syndum aðallega skriðsund, baksund og bringusund og líka smá flugsund.

Við höfum unnið mikið í þrem reglum, að hlusta vel, að spyrna vel frá bakkanum (í eldflaug) og að synda alla leið án þess að stíga í botninn og gengur það vel hjá öllum. Við syndum aðallega skriðsund, baksund og bringusund.

### Sundmaður mánaðarins er Kári Björnsson.

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er einn af þeim sem aldrei hefur misst úr æfingu, hann er alltaf tilbúinn að gera allt sem hann er beðinn um og man reglurnar vel.

Frá Sílum: Nokkuð hefur fjölgað í hópnum en hann telur nú 14 krakka og eru því í raun aðeins tvö pláss laus í honum. Mætingin hefur verið frábær og hafa níu sundmenn ekki misst úr eina einustu æfingu og að meðaltali vantar innan við einn á æfingu.



Hér æfum við okkur meira að synda og geta allir í hópnum synt yfir djúpu laugina þó sumum finnist betra að vita af línunni nálægt sér.

Við höfum unnið mikið í þrem reglum, að hlusta vel, að spyrna vel frá bakkanum (í eldflaug) og að synda alla leið án þess að stíga í botninn og gengur það vel hjá öllum. Við syndum aðallega skriðsund, baksund og bringusund.

Við höfum unnið mikið í þrem reglum, að hlusta vel, að spyrna vel frá bakkanum (í eldflaug) og að synda alla leið án þess að stíga í botninn og gengur það vel hjá öllum. Við syndum aðallega skriðsund, baksund og bringusund.

### Sundmaður mánaðarins er Halldór Már Jónsson.

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er einn af þeim sem aldrei hefur misst úr æfingu, hann er alltaf tilbúinn að gera allt sem hann er beðinn um og man reglurnar vel.

Frá Sæhestum: Mikið hefur fjölgað í hópnum undanfarið og hann farið úr sex skráðum í upphafi í það að vera fullur núna með fimmtán krökkum sem núna mæta næstum öll á allar æfingar. Fimm krakkar af þessum sex sem byrjuðu hafa mætt á allar æfingarnar og að meðaltali vantar ekki nema minna en einn á hverja æfingu.

Við höfum verið að æfa okkur grunnatriðum sundsins eins og að fara vel í kaf og renna í vatninu og hafa allir náð því núna eða munu ná því á næstu æfingu. Við höfum líka þurft að æfa okkur svolítið í að hlusta vel á fyrirmæli og það gengur líka ótrúlega vel.

Það fá allir að synda yfir djúpu með froskalappir og einir 9 sundmenn geta vel synt nokkrar ferðir fram og til baka án þess að stíga í botninn.

### Sundmaður mánaðarins er Sólveig María Baldursdóttir.

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er ein af þeim sem aldrei hefur misst úr æfingu, hún er alltaf brosandi og alltaf tilbúin að gera allt sem hún er beðin um.



### Sundskóli – Sóley og Helga

Sundskólinn er starfræktur í þremur sundlaugum í Reykjanesbæ, Heiðarskólasundlaug, Njarðvíkursundlaug og Akurskólasundlaug. Sundþjálfara eru Sóley Margeirsdóttir, íþróttafraeðingur og Helga Eiríksdóttir, íþróttakennari.

Sóley er með þrjá hópa í Heiðarskólasundlaug:

- 2-3 ára, með foreldrum
- 4 ára
- 5 ára

Og einn hóp í Njarðvíkursundlaug:

- 3-5 ára

Helga er með tvo hópa í Akurskólasundlaug:

- 3-4 ára
- 5 ára

Fullt er í alla hópa á námskeiðinu sem er í gangi en sú nýbreytni er í ár að hafa 8 vikna námskeið og er því 4 lotur yfir tímabilið.

Boðið er upp á tvö námskeið fyrir áramót og tvö eftir áramót.

- 1 → 30. ágúst – 21. október
- 2 → 25. október – 16. desember
- 3 → 10. janúar – 3. mars
- 4 → 7. mars – 5. maí

Frekari upplýsingar er hægt að finna á heimsíðum félaganna; [www.keflavik.is/sund](http://www.keflavik.is/sund) og [www.umfn.is/sund](http://www.umfn.is/sund)