



# OFURHUGI

**Sundráð ÍRB Fréttabréf nóvember 2010**

## Frá yfirþjálfara

Nóvembermánuður hefur verið mjög viðburðaríkur með mörgum mótum, nýjum hópi, Eldri hóp, ásamt skipulagsbreytingum í kjölfarið. Mig langar samt að byrja þessa grein á að segja frá áhugaverðri rannsókn. Farið hefur verið af stað með rannsókn á vegum rannsóknarstofnunnar Griffith háskólans til að kanna hvort sund stuðli að auknum líkams-, andlegum- og félagslegum þroska ásamt aukinni greind og málþroska. Prófessor Robyn Jorgensen segir vísbendingar um að sundmenn hafi betra sjálfstraust en jafnaldrar sem ekki eru sundmenn. Rannsóknir til þessa dags hafa sýnt að börn sem læra að synda geti aukið gáfur barna á mörgum sviðum.

Áðurnefnd rannsókn mun halda áfram næstu 4-5 árin en sundþjálfarar um allan heim segja það sama: sundmenn eru yfirhöfuð ungt fólk í jafnvægi sem stendur sig vel á öllum sviðum lífsins og er sérstaklega duglegt við að framfylgja markmiðum sínum og að skipuleggja tíma sinn. Og í síðasta mánuði sáum við marga af sundmönnum okkar ná frábærum árangri á samræmdum prófum. Til hamingju sundmenn með þann árangur.

Í sundlauginni hafa verið mörg mót. ÍRB hélt fyrsta vinamóti ÍRB og Breiðabliks sem heppnaðist mjög vel. Steindór skipulagði það og þetta mót, og önnur sem munu koma í kjölfarið, veita sundmönnum okkar tækifæri til að þjálfast í að taka þátt í keppnum í afslöppuðu umhverfi og til að kynna sundmönnum frá öðrum félögum. Mótið endaði svo á pizzuveislu og skemmtilegri samverustund þar sem sumir voru að halda upp á að hafa tekið þátt í sínu fyrsta móti. Til hamingju.

ÍM25 var þétt mót og áhugaverð reynsla fyrir mig þar sem þetta var fyrsta stórmótið mitt síðan ég kom til Íslands. Á mótinu náðu 97% sundmanna sínum bestu tímum á tímabilinu og 74% tímanna voru þeir bestu frá upphafi. Þetta gerðist samhlíða því að margir okkar eldri



sundmanna voru að koma aftur til baka í sundið eftir hlé. Margir komust í úrslit og það var gaman að sjá. Það er mikilvægt fyrir sundmenn að læra að keppa af krafti að morgni og ná góðum tímum og reyna svo enn betur að

kvöldi og bæta árangur sinn enn frekar. Þessi lærdómur mun kenna sundmönnum okkar hvernig keppa á á alþjóðlegum mótum þar sem léleg útkoma að morgni þýðir alltaf að sundmenn ná ekki að þróast og bæta sig. Mótinu lauk svo með skemmtilegu lokahöfi þar sem allir skemmtu sér vel. Ég vil þakka öllum þeim sem komu að því að gera þetta mót svona gott, sérstaklega þeim Hafðísi, Júlíu og Edda fyrir skipulagið og hve vel þau hugsuðu um sundmennina okkar á mótinu.

Loka- og metamót ÍRB var haldið síðustu helgina í nóvember og gaf sundmönnum tækifæri til að hækka XLR8 stigin sín, bæta við Ofurhugana, bæta tíma sína og reyna við félagsmet og Íslandsmet. Ótrúlegt en satt þá voru sett 126 met á þessu móti og þar af 15 Íslandsmet sem bíða staðfestingar sem bættist við 4x50m fjórsunds telpnametið sem sett var á ÍM25. Þetta er ótrúlegur árangur hjá

sundmönnum okkar og nánari upplýsingar um þetta má finna hér í fréttabréfinu og á vefsíðum okkar.

Þó að sundmenn hafi sýnt góðan árangur á þessum mótum þá er mikið verk óunnið til að gera ÍRB að besta sundliði landsins og auka möguleika sundmanna að keppa erlendis. Að ná lágmarkum inn á alþjóðleg mót verður sífellt erfiðara og ef við bætum ekki árangur okkar og þróum okkur áfram munum við sitja eftir.

Í nóvember kynntum við nýjan hóp innan ÍRB, Eldri hóp, sem hefur verið í undirbúningi í nokkra mánuði. Markmiðið með þessum hópi er að útvega stað fyrir eldri sundmenn til að geta sýnt án mætingarskyldu og með miklum sveigjanleika sem gerir þeim kleift að samræma sundið öðrum þáttum í lífi sínu. Allir sundmenn í þessum hópi eru hvattir til að taka þátt í mótum m.a. Íslandsmeistaramótum en það er ekki gerð krafa um það. Hópurinn æfir með Afrekshópi fjórum sinnum í viku og Framtíðarhópi tvisvar sinnum í viku og einnig er þeim boðið upp á tvo þrekþjálfunartíma á viku. Fjöldi sundmanna í þessum hópi er strax ásættanlegur og hópurinn fer vel af stað með jákvæðu hugarfari.

Í kjölfar þessara breytinga er Afrekshópur nú með fjórar morgunæfingar í viku þannig að sundmenn þar fái meiri möguleika til að ná nú strangari mætingarskyldu sem fylgir þessum hópi. Sundmenn í Framtíðarhópi hafa nú einnig meiri sveigjanleika og geta mætt með Afrekshópi á þriðjudögum og fimmtudögum á morgunæfingar til að ná sínum mætingarskyldum. Skilyrðin fyrir að vera í þessum tveimur hópum eru nú strangari til að tryggja að þeir sundmenn sem eru að skuldbinda sig sundinu fái nægjanlegt pláss í lauginni, bestu tækifærin og bestu æfingatímana. Með því að vera nákvæmari varðandi afrekshópana okkar getum við hækkað viðmiðin hjá okkur og orðið samkeppnishæfari. Með Eldri hópi fáum við tækifæri til að gera þetta með því að bæta við úrræðum fyrir eldri sundmenn. Það eru annað hvort afrekshóparnir okkar Afrekshópur og Framtíðarhópur með ströngum kröfum eða Eldri hópur þar sem meiri sveigjanleiki ríkir. Í Eldri hóp ákveða sundmenn sjálfir skuldbindingu sína en fá samt þjálfum hjá yfirþjálfara og aðstoðaryfirþjálfara og synda með afrekssundmönnum sem stefna hærra.

Það er ekki hægt að stytta sér leið við að ná árangri. Ég hvet alla sundmenn til skoða myndbandið með Ed Moses á YouTube, tengiliinn er hægt að sjá hér í þessu fréttabréfi. Hugmyndir hans sem sundmanns um yfirburði á öllum sviðum og væntingar um að vilja alltaf meira ættu að vera fyrst og fremst í huga sundmanna sem hafa ánægju af keppnum og vilja bæta frammistöðu sína.

Í þessum mánuði voru einnig margar skemmtilegar upptakomur. Ingi, María Jóna og Steindór voru með vel skipulagðan og skemmtilegan Síli/Sæhesta dag. Fleiri svona dagar eru skipulagðir og ættu að verða skemmtilegir. Helgina sem metamótið var haldið fóru um 60 sundmenn á nýju Harry Potter myndina og það var mjög skemmtilegt. Ég vil þakka Edda fyrir að skipuleggja það.

Þegar við lítum til nánustu framtíðar þá eru nokkur mót á dagskránni áður en árinu lýkur. Við erum með tvö langsumdót fyrir eldri sundmennina okkar og svo bíðum við spennit eftir jólamótinu okkar fyrir yngri sundmennina. Jóhanna Júlíusdóttir mun einnig fara á NMU í Danmörku fyrir Íslands hönd og við óskum henni alls hins besta og hlökkum til að sjá góðan árangur hennar.

Ég hlakka til hátíðarinnar framundan og óska öllum fjölskyldum ánægjulegra samverustunda á næstu vikum.

Anthony Kattan  
Yfirþjálfari ÍRB

## Jóhanna Júlía náði lágmarki á Norðurlandameistaramót unglinga

Það er gaman að segja frá því að Jóhanna Júlía Júlíusdóttir náði lágmarki fyrir Norðurlandameistaramót unglinga sem haldið varð í Danmörku í desember næstkomandi þegar hún synti í undanrásum á ÍM25 í 200 metra fjórsundi á tímanum 2.25.39.



Jóhanna var valinn sundmaður síðasta mánaðar hjá ÍRB og þetta sýnir hve langt sundmenn geta náð með mikilli vinnu og dugnaði sem hún hefur lagt í hverja æfingu. Jóhanna mun keppa í þremur öðrum greinum auk þess sem hún keppir í 200 metra fjórsundi. Auk

Jóhönnu munu fjórir aðrir frá Íslandi taka þátt á mótinu. Til hamingju með þennan frábæra árangur Jóhanna og við erum viss um að þú munir undirbúa þig vel fyrir mótið og þú verður verðugur fulltrúi okkar frá ÍRB.

### Góður árangur sundliðs ÍRB á ÍM25

Um miðjan nóvember kepptu sundmenn frá ÍRB á Íslandsmeistaramótinu í sundi sem haldið var í Laugardalslauginni í Reykjavík. Sundmenn voru að ná góðum árangri á mótinu og voru flestir þeirra að bæta tíma sína verulega og til að mynda voru þeir í 97 prósentu tilfella að bæta sína bestu tíma á árinu. Það er gaman að segja frá því að Jóhanna Júlía Júlíusdóttir náði lágmarki fyrir Norðurlandameistaramót unglinga sem haldið verður í Danmörku í desember næstkomandi í 200 metra fjórsundi. Telpnasveit okkar bætti telpnametið í 200 metra fjórsundi boðsundi á tímanum 2.06.89 en gamla metið átti Sundfélagið Óðinn sem var 2.07.42. Sveitina skipa þær Íris Dögg Ingvadóttir, Ólöf Edda Eðvarðsdóttir, Jóhanna Júlíusdóttir og Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir.



Sundmenn ÍRB voru oft á palli en eftirtaldir sundmenn komu heim með verðlaun. Jóna Helena Bjarnadóttir var í 3.sæti í 800 metra skriðsundi, 400 metra skriðsundi, 200 metra flugsundi og 400 metra fjórsundi. Í 200 metra flugsundi var Soffía Klemenzdóttir í 2. sæti. Í 200 metra bringusundi var Ólöf Edda Eðvarðsdóttir í 2. sæti og María Ása Ástþórsdóttir í 3. sæti. Ólöf Edda Eðvarðsdóttir varð einnig í 3.sæti í 200 fjórsundi. Í 100 metra baksundi kvenna endaði Íris Dögg Ingvadóttir í 3. sæti og Kristinn Ásgeir Gylfason fékk brons í 50 og 100 metra flugsundi. Jóhanna Júlía Júlíusdóttir var í 3. sæti í 200 metra baksundi. Framtíðin er björt og það liggur í loftinu að ung sundlið ÍRB á eftir að sópa til sín enn fleiri titlum á komandi árum.

### Vinamót í sundi

Flott sundmót fór fram í Vatnaveröldinni þann 17. nóvember. Þar kepptu ungir sundmenn úr ÍRB og Breiðablik en þetta er fyrsta mótið sem þessi félag halda saman í samstarfi. Mikil stemming var á mótinu og margir flottir tímar náðust. Þegar mótinu lauk fengu allir keppendur pizzu og fóru sáttir, þreyttir og sælir heim. Vonandi koma þessi Vinamót til að verða fastur liður í starfinu því þetta var einkar ánægjuleg kvöldstund. Við þökkum Breiðablikslíðinu innilega fyrir komuna og hlökkum til þess að fara til þeirra.



### Fjör í Vatnaveröldinni

Það var líf og fjör í Vatnaveröldinni á sl. mánudag þegar allir krakkar í Síla og Sæhestahópum komu þar og léku sér. Vatnaveröldin hreinlega fylltist af hressum börnum og gleði og ánægja ríkti í andlitum barnanna. Greinilegt að við eigum nóg af sundfólki og framtíðin er björt. Skemmtileg stund sem við endurtökum aftur í vetur.

### 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.

Ed Moses, er einn besti bringusundmaður í heimi og var sá fyrsti í heiminum til að fara 100m í 50m laug undir mínútu. Flott viðtal til að horfa þar sem rætt er um fullkomun á öllum sviðum.

[http://www.youtube.com/watch?v=W95oWxC7\\_bo](http://www.youtube.com/watch?v=W95oWxC7_bo)

Alex Popov – Alhliða skriðsundmaður og enn einn af þeim bestu..

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

Ryan Lochte – Núverandi heimsmeihafi í baksundi – flott myndband sem sýnir sundmönnum sundið hægt.

[http://www.youtube.com/watch?v=7CmM\\_Z3Zt5U](http://www.youtube.com/watch?v=7CmM_Z3Zt5U)

Misty Hyman var heimsmeistari í flugsundi. Á þessu myndbandi er frábært að sjá tímasetninguna á sundtökunum, byrjið togið þegar mjaðmirnar eru upp og klárið þegar mjaðmir eru niðri.

<http://www.youtube.com/watch?v=zmiyhPop6GI>

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

### Met

#### ÍM25

Einar Þór Ívarsson	400 Fjör (25m)	Drengir-Keflavík
Íris Dögg Ingvadóttir	50 Bak (25m)	Telpur-ÍRB
Íris Dögg Ingvadóttir	50 Bak (25m)	Telpur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Bak (25m)	Telpur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Bak (25m)	Telpur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Bak (25m)	Telpur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Bak (25m)	Telpur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Bringa (25m)	Telpur-Keflavík
Soffía Klemenzdóttir	50 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Soffía Klemenzdóttir	50 Skrið (25m)	Stúlkur-Keflavík
Erla Sigurjónsdóttir	50 Flug (25m)	Stúlkur-Keflavík
Jóna Helena Bjarnadóttir	400 Fjör (25m)	Konur-Keflavík

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

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

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

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

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

**ÍRB Breiðablik Vinamót**

Ísak John Hill Ævarsson	50 Flug (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Alísa Rún Andrésdóttir	50 Bak (25m)	Hnátur-Njarðvík
Karen Mist Arngeirsdóttir	100 Bak (25m)	Hnátur-Njarðvík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	100 Flug (25m)	Hnátur-Njarðvík

**ÍRB Metamót 25m laug**

Einar Þór Ívarsson	100 Bak (25m)	Drengir-ÍRB
Einar Þór Ívarsson	100 Bak (25m)	Drengir-Keflavík
Sigmar Marijón Friðriksson	400 Fjór (25m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	400 Fjór (25m)	Hnokkar-Keflavík
Ísak John Hill Ævarsson	200 Bak (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (25m)	Meyjur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (25m)	Meyjur-Keflavík
Stefanía Sigurbórsdóttir	400 Fjór (25m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurbórsdóttir	400 Fjór (25m)	Hnátur-Keflavík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Karen Mist Arngeirsdóttir	100 Bak (25m)	Hnátur-Njarðvík
Karen Mist Arngeirsdóttir	200 Bak (25m)	Hnátur-Njarðvík
Birta Rós Hreiðarsdóttir	200 Bringu (25m)	Hnátur-Njarðvík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	100 Flug (25m)	Hnátur-Njarðvík

Einar Þór Ívarsson	4 x 100 Fjór (25m)	Drengir-ÍRB
Stefán Örn Ólafsson		
Baldvin Sigmarsson		
Sveinn Ólafur Lúðvíksson		

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	4 x 200 Skrið (25m)	Telpur-Íslands
Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir		
Íris Dögg Ingvadóttir		
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir		

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	4 x 200 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir		
Íris Dögg Ingvadóttir		
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir		

Íris Dögg Ingvadóttir	4 x 100 Fjór (25m)	Telpur-Íslands
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir		
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir		
Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir		

Íris Dögg Ingvadóttir	4 x 100 Fjór (25m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir		
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir		
Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir		

**ÍRB Metamót 50m laug**

Einar Þór Ívarsson	200 Skrið (50m)	Drengir-ÍRB
Einar Þór Ívarsson	200 Skrið (50m)	Drengir-Keflavík
Einar Þór Ívarsson	400 Skrið (50m)	Drengir-Íslands
Einar Þór Ívarsson	400 Skrið (50m)	Drengir-ÍRB
Einar Þór Ívarsson	400 Skrið (50m)	Drengir-Keflavík
Einar Þór Ívarsson	200 Flug (50m)	Drengir-ÍRB
Einar Þór Ívarsson	200 Flug (50m)	Drengir-Keflavík
Einar Þór Ívarsson	400 Fjór (50m)	Drengir-ÍRB
Einar Þór Ívarsson	400 Fjór (50m)	Drengir-Keflavík

Sveinn Ólafur Lúðvíksson	50 Bak (50m)	Drengir-Njarðvík
Sveinn Ólafur Lúðvíksson	100 Bak (50m)	Drengir-Njarðvík
Baldvin Sigmarsson	100 Flug (50m)	Drengir-Keflavík
Magnþór Breki Ragnarsson	100 Bringu (50m)	Sveinar-Keflavík
Magnþór Breki Ragnarsson	200 Bringu (50m)	Sveinar-ÍRB
Magnþór Breki Ragnarsson	200 Bringu (50m)	Sveinar-Keflavík
Kristján Þórarinn Ingibergsson	50 Bak (50m)	Sveinar-Njarðvík
Ísak John Hill Ævarsson	50 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Ísak John Hill Ævarsson	100 Skrið (50m)	Hnokkar-ÍRB
Ísak John Hill Ævarsson	100 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Ísak John Hill Ævarsson	50 Bak (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Ísak John Hill Ævarsson	100 Bak (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Ísak John Hill Ævarsson	200 Bak (50m)	Hnokkar-ÍRB
Ísak John Hill Ævarsson	200 Bak (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Ísak John Hill Ævarsson	50 Bringu (50m)	Hnokkar-ÍRB
Ísak John Hill Ævarsson	50 Bringu (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Ísak John Hill Ævarsson	100 Bringu (50m)	Hnokkar-ÍRB
Ísak John Hill Ævarsson	100 Bringu (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Ísak John Hill Ævarsson	50 Flug (50m)	Hnokkar-ÍRB
Ísak John Hill Ævarsson	50 Flug (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Logi Jóhannesson	200 Bringu (50m)	Hnokkar-ÍRB
Fannar Logi Jóhannesson	200 Bringu (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-Keflavík

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Bak (50m)	Telpur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Bak (50m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Bak (50m)	Telpur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Meyjur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Meyjur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Meyjur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Meyjur-Keflavík
Birta María Falsdóttir	200 Flug (50m)	Meyjur-ÍRB
Íri Birta María Falsdóttir	200 Flug (50m)	Meyjur-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	50 Skrið (50m)	Meyjur-Njarðvík
Guðrún Eir Jónsdóttir	200 Skrið (50m)	Meyjur-Njarðvík
Guðrún Eir Jónsdóttir	200 Bak (50m)	Meyjur-Njarðvík
Guðrún Eir Jónsdóttir	50 Flug (50m)	Meyjur-Njarðvík
Guðrún Eir Jónsdóttir	200 Fjór (50m)	Meyjur-Njarðvík
Sandra Ósk Elíasdóttir	50 Bak (50m)	Meyjur-Njarðvík
Sandra Ósk Elíasdóttir	100 Bak (50m)	Meyjur-Njarðvík
Sandra Ósk Elíasdóttir	100 Bringu (50m)	Meyjur-Njarðvík
Stefanía Sigurbórsdóttir	200 Bak (50m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurbórsdóttir	200 Bak (50m)	Hnátur-Keflavík
Stefanía Sigurbórsdóttir	100 Bringu (50m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurbórsdóttir	100 Bringu (50m)	Hnátur-Keflavík
Stefanía Sigurbórsdóttir	100 Bringu (50m)	Hnátur-Keflavík
Stefanía Sigurbórsdóttir	100 Flug (50m)	Hnátur-Keflavík
Karen Mist Arngeirsdóttir	50 Skrið (50m)	Hnátur-Njarðvík
Karen Mist Arngeirsdóttir	50 Bak (50m)	Hnátur-ÍRB
Karen Mist Arngeirsdóttir	50 Bak (50m)	Hnátur-Njarðvík
Karen Mist Arngeirsdóttir	100 Bak (50m)	Hnátur-Njarðvík
Karen Mist Arngeirsdóttir	200 Bak (50m)	Hnátur-Njarðvík
Karen Mist Arngeirsdóttir	50 Bringu (50m)	Hnátur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Skrið (50m)	Hnátur-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Skrið (50m)	Hnátur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Skrið (50m)	Hnátur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Skrið (50m)	Hnátur-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Skrið (50m)	Hnátur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	50 Flug (50m)	Hnátur-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	50 Flug (50m)	Hnátur-Njarðvík
Birta Rós Hreiðarsdóttir	100 Bringu (50m)	Hnátur-Njarðvík
Birta Rós Hreiðarsdóttir	200 Bringu (50m)	Hnátur-Njarðvík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	100 Flug (50m)	Hnátur-Njarðvík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	200 Flug (50m)	Hnátur-Njarðvík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	200 Fjór (50m)	Hnátur-Njarðvík

Ísak Daði Ingvason	4 x 100 Skrið (50m)	Sveinar-Íslands
Björgvin Theódór Hilmarsson		
Magnþór Breki Ragnarsson		
Eiríkur Ingi Ólafsson		

Ísak Daði Ingvason	4 x 100 Skrið (50m)	Sveinar-ÍRB
Björgvin Theódór Hilmarsson		
Magnþór Breki Ragnarsson		
Eiríkur Ingi Ólafsson		

Eiríkur Ingi Ólafsson	4 x 100 Fjór (50m)	Sveinar-Íslands
Magnþór Breki Ragnarsson		
Ísak Daði Ingvason		
Björgvin Theódór Hilmarsson		

Eiríkur Ingi Ólafsson	4 x 100 Fjór (50m)	Sveinar-ÍRB
Magnþór Breki Ragnarsson		
Ísak Daði Ingvason		
Björgvin Theódór Hilmarsson		

Ísak Daði Ingvason	4 x 200 Skrið (50m)	Sveinar-Íslands
Magnþór Breki Ragnarsson		
Eiríkur Ingi Ólafsson		
Björgvin Theódór Hilmarsson		

Ísak Daði Ingvason	4 x 200 Skrið (50m)	Sveinar-ÍRB
Magnþór Breki Ragnarsson		
Eiríkur Ingi Ólafsson		
Björgvin Theódór Hilmarsson		

Stefán Örn Ólafsson	4 x 100 Skrið (50m)	Drengir-Íslands
Þröstur Bjarnason		
Sveinn Ólafur Lúðvíksson		
Einar Þór Ívarsson		

Stefán Örn Ólafsson	4 x 100 Skrið (50m)	Drengir-ÍRB
Þröstur Bjarnason		
Sveinn Ólafur Lúðvíksson		
Einar Þór Ívarsson		

Einar Þór Ívarsson	4 x 200 Skrið (50m)	Drengir-Íslands
Þröstur Bjarnason		
Sveinn Ólafur Lúðvíksson		



Stefán Örn Ólafsson

Einar Þór Ívarsson 4 x 200 Skrið (50m) Drengir-ÍRB

Þröstur Bjarnason  
Sveinn Ólafur Lúðvíksson  
Stefán Örn Ólafsson

Einar Þór Ívarsson 4 x 100 Fjór (50m) Drengir-Íslands

Stefán Örn Ólafsson  
Baldvin Sigmarsson  
Sveinn Ólafur Lúðvíksson

Birta María Falsdóttir 4 x 100 Skrið (50m) Meyjar-Íslands

Sunneva Dögg Friðriksdóttir  
Laufey Jóna Jónsdóttir  
Íris Ósk Hilmarsdóttir

Birta María Falsdóttir 4 x 100 Skrið (50m) Meyjar-ÍRB

Sunneva Dögg Friðriksdóttir  
Laufey Jóna Jónsdóttir  
Íris Ósk Hilmarsdóttir

Birta María Falsdóttir 4 x 200 Skrið (50m) Meyjar-Íslands

Laufey Jóna Jónsdóttir  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir  
Íris Ósk Hilmarsdóttir

Birta María Falsdóttir 4 x 200 Skrið (50m) Meyjar-ÍRB

Laufey Jóna Jónsdóttir  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir  
Íris Ósk Hilmarsdóttir

Íris Ósk Hilmarsdóttir 4 x 100 Fjór (50m) Meyjar-Íslands

Laufey Jóna Jónsdóttir  
Birta María Falsdóttir  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir

Íris Ósk Hilmarsdóttir 4 x 100 Fjór (50m) Meyjar-ÍRB

Laufey Jóna Jónsdóttir  
Birta María Falsdóttir  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir 4 x 100 Skrið (50m) Telpur-Íslands

Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir  
Íris Dögg Ingvadóttir  
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir 4 x 100 Skrið (50m) Telpur-ÍRB

Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir  
Íris Dögg Ingvadóttir  
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir

Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir 4 x 200 Skrið (50m) Telpur-Íslands

Aleksandra Wasilewska  
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir  
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir

Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir 4 x 200 Skrið (50m) Telpur-ÍRB

Aleksandra Wasilewska  
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir  
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir

Íris Dögg Ingvadóttir 4 x 100 Fjór (50m) Telpur-Íslands

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir  
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir  
Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir

Íris Dögg Ingvadóttir 4 x 100 Fjór (50m) Telpur-ÍRB

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir  
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir  
Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir

#### ÍRB 25m Langsundmót

Einar Þór Ívarsson 800 Skrið (25m) Drengir-ÍRB  
Einar Þór Ívarsson 800 Skrið (25m) Drengir-Keflavík  
Björgvin Theodór Hilmarsson 800 Skrið (25m) Sveinar-Keflavík  
Jóna Helena Bjarnadóttir 1500 Skrið (25m) Konar-ÍRB  
Jóna Helena Bjarnadóttir 1500 Skrið (25m) Konar- Keflavík  
Guðrún Eir Jónsdóttir 800 Skrið (25m) Meyjur-Njarðvík  
Stefanía Sigurþórsdóttir 800 Skrið (25m) Hnátur-ÍRB  
Stefanía Sigurþórsdóttir 800 Skrið (25m) Hnátur-Keflavík

Einar Þór Ívarsson 4 x 100 Fjór (25m) Drengir-Íslands

Stefán Örn Ólafsson

Baldvin Sigmarsson  
Sveinn Ólafur Lúðvíksson

Einar Þór Ívarsson 4 x 100 Fjór (25m) Drengir-ÍRB

Stefán Örn Ólafsson  
Baldvin Sigmarsson  
Sveinn Ólafur Lúðvíksson

#### XLR8 - Breytingar

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

#### ÍRB Metamót 25m og 50m

Þröstur Bjarnason – Gull  
Alexander Páll Friðriksson – Gull  
Gunnar Örn Arnarson – Silfur  
Stefanía Sigurþórsdóttir – Silfur  
Ingunn Eva Júlíusdóttir – Silfur  
Svanfríður Steingrimsdóttir – Silfur  
Guðrún Eir Jónsdóttir – Silfur  
Helena Ósk Ívarsdóttir - Silfur  
Ingi Þór Ólafsson – Brons  
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Brons  
Sandra Ósk Elíasdóttir – Brons  
Karólína Krawczuk – Brons  
Herdís Matthildur Ólafsdóttir - Brons

#### Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

#### ÍRB Breiðablik Vinamót

Sigmar Maríjón Friðriksson – Gull  
Ingi Þór Ólafsson – Gull  
Maren Rós Sævarsdóttir – Silfur  
Karen Mist Argeirsdóttir – Silfur  
Jakub Cezary Jaks – Brons  
Gabriel Snær Andrason – Brons  
Ívar Þór Þórðarson – Brons  
Jóhanna Lilja Pálsdóttir – Brons

#### ÍRB Metamót 25m og 50m

Alexander Páll Friðriksson – Demanta  
Ingunn Eva Júlíusdóttir – Gull  
Guðrún Eir Jónsdóttir – Gull  
Karólína Krawczuk – Gull  
Herdís Matthildur Ólafsdóttir – Gull  
Fannar Logi Jóhannesson – Silfur  
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir – Silfur  
Heiðrún Katla Jónsdóttir – Silfur  
Diljá Heimisdóttir – Silfur  
Daniel Berg Alexandrovich – Brons  
Gnýr Elíasson – Brons  
Gunnar Örn Arnarson – Brons

#### ÍRB Langsundmót 25m laug

Kristófer Sigurðsson – Demanta  
Magnþór Breki Ragnarsson – Demanta  
Ísak Daði Ingvason – Demanta  
Jóna Margrét Jónsdóttir – Demanta  
Margrét Lilja Margeirsdóttir – Demanta  
Jóna Helena Bjarnadóttir – Demanta  
Soffía Klemenzdóttir – Demanta  
María Ása Áspórsdóttir – Demanta  
Helga Kristín Sverrisdóttir – Demanta  
Erla Sigurjónsdóttir – Demanta  
Íris Dögg Ingvadóttir – Demanta  
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir – Demanta  
Aleksandra Wasilewska – Demanta  
Diljá Heimisdóttir – Gull  
Sara Birgitta Magnúsdóttir – Gull



1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

6 ára

2) Hverjar eru uppáhaldsgreinar þínar?

400m fjór og 200m flug :)

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

Fjölskyldan, þjálfararnir, vinir.

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

Ég mæti á 10 æfingar í viku, 6 dagsæfingar og 4 morgunæfingar og syndi rúmlega 6km.

5) Ef þú gætir boðið einni manneskju í mat (lifandi eða dáinn) hver yrði það og hvers vegna?

Michael Phelps, því hann er fyrirmyndin mín og ég gæti spjallað mikið við hann.

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

Þegar ég vann meyjabikarinn á AMÍ 2004 og þegar ég varð Íslandsmeistari í 400m fjórsundi árið 2008

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

Nei

8) Hver er uppáhaldsbókin þín og kvikmynd?

Uppáhaldsbókin mín er Michael Phelps, no limites. Og kvikmynd 17 again ;)

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

Ástralíu, finnst það vera frekar spennandi og mig hefur langað til að fara þangað síðan ég var lítil.

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

Ég myndi bjarga sunddótinu mínu! :D

11) Hver er uppáhaldsmaturinn þinn?

Kjúklingur a la mamma ;)

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þín?

Michael Phelps.

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

Til að ég verði framúrskarandi sundmaður og nái markmiðum mínum.

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

Lanzarote á Kanarý

15) Að hverju ertu núna helst að vinna að?

Núna er ég byrjuð að hugsa um ÍM50 2011 og hvað ég þarf að gera til að ná mínum besta árangri þar.

16) Hver er uppáhaldsteiknimyndafígúran þín?

Guffi og Kalli kanína

### Afrekshópur - Ant

Síðasti mánuður hefur verið ótrúlega annasamur. Við forum á nokkur stór mót og núna eru allir eldri sundmenn í prófum.

ÍM25 var gott mót fyrir Afrekshóp. Alls ekki fullkomið en allir sundmennirnir komu af mótinu með marga bestu tíma, bestu á tímabilinu og reynslunni ríkari. Við unnum til verðlauna og settum eitt Íslandsmet. Við fengum góðan stuðning á mótinu sérstaklega hjá Hafdísí, Júlíu, Edda og nuddaranum okkar henni Evu. Sundmenn okkar nutu góðs af vinnu þeirra og vil ég þakka þeim fyrir þeirra framlag. Mig langar líka til að nefna sterka innkomu þeirra Jónu Helenu og Soffíu sem höfðu verið að vinna mjög vel í að byggja sig upp fyrir þetta mót. Það voru margir sem tóku eftir góðum árangri þeirra, þjálfarar og starfsmenn mótsins og það var ánægjulegt að heyra. Nú hefst vinna þessara stúlkna við að byggja ofan á þetta og ná enn lengra.

Stærsti veikleiki okkar á ÍM25 var tilfinningstjórnum. Það er mikilvægt fyrir sundmenn að halda haus þó svo að eitt og eitt sund gangi illa, það er ekki aðeins mikilvægt fyrir næstu sund viðkomandi sundmanns heldur hópinn allan, við erum lið og framkoma hvers og eins, keppnisskap og útgeislun hefur áhrif á alla í liðinu. Við þurfum að láta skapið vinna með okkur, ekki á móti okkur, því ef við gerum það þá köstum við á glæ góðum árangri á æfingum og það er dapurlegt. Ég verð að fá að hrósa Jónu Helenu, Erlu, Jónu Margréti, Mambó, Jóni Ágústi og Kristófer fyrir sérstaklega jákvætt hugarfar allt mótið. Það kom ekki á óvart að þið voruð að bæta tíma ykkar umtalsvert og náðuð góðum árangri. Þið eruð góðar fyrirmyndir félaga ykkar. Frábært hjá ykkur!

Metamótið okkar sýndi fram á enn sterkari sund og met. 50m laugin reyndist vera áskorun fyrir marga af sundmönnum okkar og í mörgum tilvikum er breytingin á tímum úr 25m laug í 50m laug of mikil fyrir afrekssundmenn. Við munum vinna í að bæta og þróa okkur í 50m laug og munum setja fleiri 50m mót á dagskránnu til að styrkja þá vinnu.

Æfingar hafa verið mjög góðar en einnig mjög slæmar. Það hefur gengið á ýmsu. Góðu æfingarnar eru þegar sundmennirnir gefa sig að fullu í það sem gera þarf. Slæmu æfingarnar eru þegar sundmennirnir ná ekki að halda sig á þeim stað. Þegar þú þarft að keppa á æfingum þá þarftu að keppa. Þegar þú þarft að synda mikið þá þarftu að synda mikið. Þegar þú þarft að synda hægt með mikilli nákvæmni þá þarftu að synda hægt með mikilli nákvæmni. Já, stundum er þetta mjög erfitt. En vinnan þín á æfingum er að æfa líkamann svo að hann sé tilbúinn til keppni. Mörg ykkar mæta á keppnisdegi og ætla að neyða líkamann í að fara hraðar af því að það er keppni, en því miður gerist það ekki. Mæting á æfingar lætur það gerast.

Það er mikilvægt að muna að Afrekshópur er besti afrekshópurinn í klúbbum. Reglur hópsins voru settar á löngum en áhugaverðum fundi eftir ÍM25. Ef þú hefur áhuga á að vera í þessum hópi verður þú að fara eftir reglum hans. Ef þú vilt eða getur ekki farið eftir reglunum höfum við aðra hópa fyrir þig. Reglunum verður framfylgt af ákveðni.

Stór þáttur sem vinna þarf stöðugt í er að hugsa um líkamann. Við töluðum mikið vatnsdrykkju og ofþornun í þessum mánuði. Það eru margar rannsóknir sem sýna að ef þú tapar 2% þyngdar þínar vegna ofþornunar þá minnkar geta þín til að ná árangri um 10%. Að fá nægan vökva hefur mikið að segja um bæði andlegan og líkamlega heilsu. Ofþornun þýðir að einstaklingurinn er þreyttur, pirraður og stífur. Það þýðir líka höfuðverk, ógleði, verki og krampa – og önnur alvarleg líkamleg einkenni. Vitandi þetta þá er það skýtið að sjá sundmenn mæta án vatnsbrúsa á æfingar og ef þeir koma með svoleiðis, þá nota þeir þá ekki. Æfingar eru erfiðar svo það er mikilvægt að halda líkamanum í toppformi. Að fá nægan vökva bætist við það að hugsa um mataræðið, teygjur, teygjuböndin, nuddið og hvíld. Allt eru þetta þættir sem skipta máli þegar þið eruð að hugsa vel um ykkur.

## Sundmaður mánaðarins er Jóna Helena Bjarnadóttir.

Jóna Helena hefur komið til greina sem sundmaður mánaðarins í hverjum mánuði. Hún vinnur alltaf vel, er stundvís og með góða æfingarsókn. En málið var: Var eitthvað að breytast eða var það bara alltaf það sama góða? Í þessum mánuði hefur Jóna Helena gert miklar breytingar. Æfingarsókn hennar er enn betri, áhugi hennar á æfingum hefur breyst mjög mikið og áhugi hennar á smáatriðunum aukist verulega. Jóna átti góð sund á ÍM25 og á metamótinu okkar og synti á sínum bestu tímum. Jóna Helena hefur sett fleiri bestu tíma á æfingum en nokkur annar og er enn að vinna að því að ná þessum árangri á mótum en mesta breytingin hjá henni er nýr skilningur og samvirkusemi sem mun ná enn lengra með og veita henni ný tækifæri. Haltu áfram á þessum nótum Jóna! Þið getið lesið meira um Jónu Helenu í Kastljósi mánaðarins í þessu fréttabréfi.

Nú eru aðeins 17 vikur í ÍM50. Það er mjög stutt í það og ég hlakka til sjá sundmennina takast á við þá áskorun að gefa sig alla í að undirbúa sig undir það mót bæði hvað varðar æfingarsókn og vinnu á æfingum til að sjá hvað þeir geta raunverulega gert.

Gleðilega hátíð allir og hafið það gott!

## Framtíðarhópur – Eddi

Sundmenn úr Framtíðarhóp tóku þátt í þremur mótum þennan mánuðinn, SH móti, Fjölnismóti og ÍM25. Flest allir sundmennirnir náðu að bæta sinn fyrri árangur og náðu 12 sundmenn lágmarkum á ÍM25. Árangurinn á ÍM25 var nokkuð góður, fjöldi bætinga og eitthvað um úrslitasæti.



Nú tekur við uppbyggingartímabil sem varir fram á nýtt ár en þá taka við sundmót í 50 metra lauginni.

## Sundmaður mánaðarins í Framtíðarhópi er Baldvin Sigmarsson.

Að þessu sinni varð fyrir valinu Baldvin Sigmarsson. Óhætt er að segja að Baldvin sé eins og hugur manns á æfingum og í keppni. Hann á einstaklega auðvelt með að framfylgja fyrirmælum og leggur sig ætíð allan fram á æfingum og í keppni. Baldvin er með 100% mætingu og er til mikillar fyrirmyndar í öllu sem snýr að sundinu. Ég er nokkuð viss um að við megum vænta mikils af drengnum í framtíðinni.

## Hákarla & Höfrungar – Guðný



Höfrungar og Hákarlar hafa sýnt miklar framfarir í haust. Krakkarnir eru duglegir að mæta á æfingar og leggja sig fram við sundtökin. Í nóvember tókum við m.a. þátt í innanfélagsmóti ÍRB. Segja má að metaregn hafi átt sér stað á mótinu en Hákarlar settu þar 42 ÍRB- og Njarðvíkurmet í Hnokka- og Hnátufflokki. Veturinn framundan lofar mjög góðu hjá Höfrungum og Hákörlum í Akurskóla.

## Sundmenn mánaðarins hjá Hákörlum er Eydís Ósk Kolbeinsdóttir



Eydís Ósk er sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum í Akurskóla. Eydís Ósk mætir vel á æfingar, er stundvís og dugleg. Hún er mjög jákvæð og er óhrædd við að takast á við og keppa í nýjum greinum á sundmótum sem er til fyrirmyndar.

## Sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum er Ívar Þór Þórðarson

Ívar Þór Þórðarson er sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum í Akurskóla. Hann mætir mjög vel á æfingar, er duglegur, jákvæður og glæðlegur. Hann er leggur sig ávallt fram á æfingum og hefur sýnt miklar framfarir í haust.

## Hákarla, Höfrungar & Síli / Sæhestar - Steindór

## Sundmenn mánaðarins hjá Hákörlum eru Svanfríður Steingrímsdóttir og Silwia Sienkiewics.

Þær eru stundvísar, duglegar og vinnusamar, hlusta vel og eru með jákvætt viðhorf, þær hafa einnig náð miklum framförum undanfarið. Þær náðu báðar lágmarkum fyrir AMÍ.☺



## Sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum er Magnús Guðjón Jensson.

Magnús Guðjón er : Stundvís, duglegur og vinnusamur, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf, hann hefur einnig náð miklum framförum undanfarið.☺



## Sundmaður mánaðarins hjá Sæhestum og Sílum er Pétur Orri Guðnason.

Pétur Orri er: Stundvís, duglegur og vinnusamur, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf, hann hefur einnig náð miklum framförum undanfarið.☺



## Höfrungar / Selir Njarðvíkurskóli – Sóley

Þá er sundtímabilið komið vel af stað og þriðja fréttabréf ÍRB komið út. Selir og Höfrungar í Njarðvíkursundlaug hafa verið duglegir að æfa og mætt mjög vel. Megináhersla var lögð á grunntæknina í öllum sundaðferðunum, fótatökin, snúninga, rennsli og innkomu í hverju sundi.

Í lok október var Haustmót Fjölnis og mættu þau, Eygló Ósk, Jóhanna Lilja, Steinunn, Ísak Skúli og Kristján Sindri og stóðu sig mjög vel.

Um miðjan nóvember var haldið vinamót milli ÍRB og Breiðabliks og tókst það líka vel. Þar mættu þau Jóhanna Lilja, Kristján Sindri, Ísak Skúli og Óðinn Örn. Eftir mótið var haldið í Íþróttahúsið við Sunnubraut og þar var boðið upp á pizzu.

Það var einn sundmaður sem mættu 100% í nóvember og er það Kristján Sindri Kristjánsson. Glæsilegt ☺ Mestu framfarir nóvember mánaðar hlýtur Óðinn Örn Brynjarsson, en hann hefur tekið miklum framförum og er á góðri uppleið ☺





## Sundmaður mánaðarins er Kristján Sindri Kristjánsson.

Kristján Sindri hefur sýnt mikinn áhuga og staðið sig mjög vel og lagt sig 100 % fram á hverri einustu sundæfingu í nóvember. Til hamingju Kristján Sindri ☺

## Selir, Síli, Sæhestar - María Jóna

**Frá Selum:** Mjög góð mæting er á æfingum hjá Selahóp og voru 10 sundkrakkar með 100% mætingu. Flott hjá ykkur krakkar. Diljá Rún Ívarsdóttir var ein af þeim sem var með 100% mætingu og hefur hún einnig verið virkilega dugleg að hlusta á æfingu og gera æfingarnar mjög vel og var því valin með bestu ástundun í Selahóp í nóvember. Til hamingju Diljá. Hjá Selahópi höfum við haldið áfram að taka tímatökur og hefur verið mjög góð bæting hjá krökkunum t.d bara í nóvembermánuði bætti Jenný Guðbjörg Vignisdóttir sig um 66 sekúndur og Andrea Sigurbjörnsdóttir 57 sekúndur á einum mánuði sem er virkilega góður árangur. Flott hjá ykkur stelpur og einnig öllum þeim sem bættu sig.



## Sundmaður mánaðarins er Jenný Guðbjörg Vignisdóttir.

Með þessari bætingu tryggði Jenný sér það að vera valin sundmaður Selahóps í nóvembermánuði. Til hamingju Jenný.

Einnig vorum við með sýningaæfingu 11. nóvember og kepptum á vinamóti við Breiðablik 17 nóvember og tókst það allt vel og allir sundkrakkarnir stóðu sig rosalega vel. Til hamingju Selahópur fyrir að vera svona dugleg í nóvember.

**Frá Sílum:** Sílahópur hefur verið mjög duglegur í nóvember og erum við að byrja að taka tímatökur í þessum hóp. Mjög margir sundmenn eru komnir með

skriðsundsnúninginn sinn á hreint og einnig kafsundtakið í bringusundi. Sílahópur var með leikdag þann 15. nóvember þar sem við hittumst í Vatnaveröldinni ásamt öðrum Sílum úr ÍRB. Mjög mikil tækni er notuð á hverri



æfingu og þurfa sundkrakkarnir mikið að einbeita sér að hlusta sem skiptir miklu máli þegar maður er að ná tækninni. Bestu ástundun í Sílahóp er Alexander Viðar Garðarsson með og hann er einnig mjög duglegur að hlusta og gera æfingarnar sínar vel. Til hamingju Alex.

## Sundmaður mánaðarins er Guðný Birna Falsdóttir.



Og sundmaður Sílahóps í nóvember er Guðný Birna Falsdóttir þar sem hún er einnig dugleg að hlusta á æfingu og gerir allar æfingar mjög vel. Til Hamingju Guðný Birna.

**Frá Sæhestum:** Sæhestar hafa verið að standa sig virkilega vel á æfingu og eru allir búnir að sleppa

kút sem er mjög góður árangur. Einnig erum við farin að synda út í djúpulaug, reyndar mikið með froskalöppum en þetta er allt að koma. Þann 15. nóvember vorum við með leikdag í Vatnaveröld til að kynna öðrum Sæhestum í ÍRB og var virkilega gaman af því. Hjá Sæhestum er mjög góð mæting og voru 7 sundkrakkar af 10 með 100% mætingu. Í nóvember var Ása Gísladóttir valin með bestu ástundun þar sem hún er dugleg að mæta á æfingar, hlustar og gerir rétt á æfingu. Til hamingju Ása.

## Sundmaður mánaðarins er Embla Hafsteindóttir.

En sundmaður Sæhesta í nóvember er Embla Hafsteindóttir þar sem hún hætti að nota kút í þessum mánuði og er orðin rosalega dugleg að synda í djúpu lauginni einnig. Til hamingju Embla.

## Selir, Síli og Sæhestar – Ingi Þór

**Frá Sæhestum:** Við höldum áfram að vinna í bringufótökunum í nóvember vegna þess að það er svo mikilvægt að ná þeim réttum strax í byrjun. Þetta gengur allt og við hættum ekki fyrr en allir eru komnir með stífa kreppta ökkla í bringusundinu. Einnig höfum við haldið áfram að æfa hin sundin og eru grunnæfingar fyrir flugsundið komnar meira inn en áður og eru nokkrir farnir að synda ágætt flugsund með froskalöppum.

Í mánuðinum tókum við okkur til og fórum ásamt öðrum Sílum og Sæhestum í skemmtiferð í Vatnaveröld og tókst sú ferð vel í alla staði og skemmtum við okkur mjög vel.



**Sundmaður mánaðarins er Dagrún Ragnarsdóttir.**

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er ein af þeim sem virðist hafa óendanlega orku þegar viljinn er til staðar og þó hún eigi stundum erfitt með að hlusta á fyrirmæli hefur hún sýnt miklar framfarir í haust, er orðin flugsynd á bak-, bringu- og skriðsund og það styttest í flugsundi hjá henni. Hún heitir Dagrún Ragnarsdóttir

**Frá Sílum:** Við höldum áfram að vinna í bringufótökunum í nóvember vegna þess að það er svo mikilvægt að ná þeim réttum strax í byrjun. Þetta gengur allt og við hættum ekki fyrr en allir eru komnir með stífa kreppta ökkla í bringusundinu. Einnig höfum við haldið áfram að æfa hin sundin og eru grunnæfingar fyrir flugsundið komnar meira inn en áður og eru nokkrir farnir að synda ágætt flugsund með froskalöppum og jafnvel sumir vel án froskalappa.

Í mánuðinum tókum við okkur til og fórum ásamt öðrum Sílum og Sæhestum í skemmtiferð í Vatnaveröld og tókst sú ferð vel í alla staði og skemmtum við okkur mjög vel.



**Sundmaður mánaðarins er Stefánía Lind Guðmundsdóttir.**

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er ein af þeim sem virðist alltaf vera í góðu skapi, er alltaf til í að gera

það sem þjálfarinn segir henni að gera. Hún hefur sýnt miklar framfarir í haust og er orðin flugsynd á bak-, bringu- og skriðsund og flugsundið hennar er einnig orðið fínt. Hún heitir Stefánía Lind Guðmundsdóttir

**Frá Selum:** Í október höldum við áfram að æfa sundtökin í öllum sundaðferðum. Sumar æfingarnar eru farnar að líta út eins og sundæfingar hjá eldri krökkum, á þann hátt að við syndum sett með hvíldum og hraðabreytingum, á öllum sundum, en inni á milli eru líka æfingar þar sem mest er um leiki og fjör.

Við fórum líka og kepptum á sundmóti í Vatnaveröld, (eftir að hafa æft okkur sérstaklega í Vatnaveröld vikunni á undan) flestir sundmennirnir sáu sér fært að mæta og stóðu sig frábærlega. Þó

krakkarnir úr Kópavogi hafi staðið sig vel þá stóðu krakkarnir okkar sig betur.



**Sundmaður  
mánaðarins  
Olga Nanna  
Corvetto.**

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er ein af þeim sem sjaldan missir úr æfingu. Hún er alltaf tilbúin að

gera allt sem hún er beðin um að gera og gerir það samvissusamlega og man reglurnar vel. Hún er líka frábær íþróttamaður sem á framtíðina fyrir sér. Hún heitir Olga Nanna Corvetto.

**Sundskóli – Sóley og Helga**

Sundskólinn gengur sinn vana gang en einhver forföll hafa verið milli lotu 1 og lotu 2. Nú er lotu 2 af 4 í gangi. Mikill áhugi er meðal yngstu sundmannanna hjá ÍRB og er eftirvæntingin mikil eftir hverri æfingu.

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

Eftir áramót verður sundskólinn starfræktur frá janúar til vors eins og aðrir hópar yngri sundmanna.



Mynd að ofan – Sundskóli 1 & 2 Njarðvíkurskóli  
Mynd fyrir neðan – Sundskóli 1 Heiðarskóli



**Frá Akurskóla:** Það er alltaf líf og fjör í sundskólanum í Akurskóla. Krakkarnir skemmta sér í leikjum og bæta um leið sundfærni. Hérna eru krakkarnir í leik þar sem þau eiga að sækja hluti, sem fljóta eða eru á botni laugarinnar og safna þeim í hringinn sinn. Loks telja þau hlutina. Þannig læra þau smá stærðfræði í leiðinni.



**Dagatal**

Desember

4. des

8. des

11. des

11. – 12. des

ÍRB Langsundmót 25m laug

ÍRB Jólamót

ÍRB Langsundmót 50m laug

NMU