



# OFURHUGI

**Sundráð ÍRB Fréttabréf Júní 2011**

## Frá yfirþjálfara



Núna er sundtímabilinu lokið hjá mörgum sundmönnum en þvílíkt tímabil. ÍRB hefur bætt sig í hverjum mánuði og við höfum séð miklar framfarir á milli stórmóta svo eftir hefur veirð tekið.

Fyrir aðeins tveimur vikum vann ÍRB Aldursflokkameis

tarmótið og á lokahófinu þar minnstust margir á góðan anda í liðinu, samheldnina og miklar framfarir hjá sundmönnum. Eitt foreldri frá öðru liði sagði að breytingin á liðinu okkar á einu ári væri mjög óvenjulegur (extraordinary). Ég hef alltaf haldið upp á þetta orð á ensku – extraordinary – extra... ordinary. Sem þýðir meira en hversdagslegt eða venjulegt, betra en venjulegt, meira en þykir gott. Það hefur verið áskorun ársins að gera hlutina ekki eins og þykir sjálfsgagt hér á Íslandi. Þora að vera öðruvísi. Þrátt fyrir að þetta sé ekki auðvelt í ríkjandi skipulagi að taka svona áskorun og betra að lata bara hlutina ganga og allir séu sammála um það getum við séð núna hvað gerist þegar við tökumst á við að breyta þessu venjulega, við förum að gera hlutina óvenjulega og vekja athygli fyrir það.

Núna eru sundmenn í afreksþópunum enn að æfa en hér áður fyrir hefðu þeir verið komnir í frí á þessum tíma. Þessir sundmenn eru að skuldbinda sig meira en venjulegt er á Íslandi. Þeir eru að vinna aukalega til að undirbúa sig enn frekar fyrir næsta tímabil sem mun að lokum leiða til þeirra eigin og persónulega og óvenjulegu breytinga. Þetta árið áttum við þrjá sundmenn í íslenska landsliðinu frá okkar venjulegu hópum og þeir þrír sem eru að æfa erlendis komust einnig í landsliðið. Nú þegar höfum við tvöfaldað þann fjölda sem stefnir á íslenska landsliðið af þeim sem æfa hér heima og þeir eru mjög stutt frá þeim lágmörkum sem nauðsynleg eru til að ná í liðið. Það er nú þeirra að ná þessum lágmörkum sem verður gaman að fylgjast með og sjá hve margir ná þessum markmiðum.

Síðastliðinn mánuð hefur Guðný verið að þjálfra hóp af "extraordinary" sundmönnum í Höfningum og Hákörlum þremur vikur lengra en venjulegt er. Það sama gerðu Steindór og Sóley fyrir sameiginlegan Selahóp sem að lokum fóru svo á Akranesleikana þar sem við unnum stigakeppnina.

Á AMÍ vorum við umvafin fólki sem lagði á sig óvenjulega mikið. Mig langar að þakka sérstaklega Edda, Sigurþóri, Baldri, Hjördísi og Brynjari fyrir þeirra miklu vinnu með liðinu þessa daga. En ég held að við verðum öll að þakka sérstaklega Brynjari og Hjördísi fyrir þeirra framlag. Þau eru ekki foreldrar barna í þessum hópi, þau eru ungt fólk sem er að synda með Eldri hópi og þykir vænt um ÍRB. Þau eyddu viku af sumarfríinu sínu til að hugsa um annarra manna börn, án þess að fá borgað vegna þess að þau sjá að þetta er lið sem er að fara að gera stóra hluti. Þau voru að gera "extraordinary" vinnu og við getum ekki þakkað þeim nægjanlega fyrir það.

Á næsta tímabil munum við strax sjá breytingar frá fyrsta degi. Það eru núna í gangi ýmsar breytingar sem verið er að klára að koma inn í kerfið til að gera ÍRB að enn betra liði en það er í dag. Ýmsum kerfum er verið að koma í gagn til að auka gæði þess starfs sem við erum að bjóða, auka valmöguleika sundmanna og gera þeim kleift að ná markmiðum sínum á skemmri tíma.

Þetta nýja skipulag mun veita öllum sundmönnum aukin tækifæri á æfingum, fleiri æfingar þýða betri árangur sem jafngildir meiri möguleikum fyrir sundmennina. Þrátt fyrir að þessar breytingar bæti aðstöðu sundmanna til að verða yfirburðasundmenn þá gerist ekkert ef sundmenn nýta sér ekki þessi tilboð. Við getum öll verið jákvæðari, sýnt meiri stuðning og reynt að skilja að sund er frábær íþrótt en mjög erfið. Aðeins þeir sem skuldbinda sig fullkomlega því sem þarf að gera ná markmiðum sínum.

Mig langar fyrir hönd ÍRB að óska Erlu Dögg sem er á leið til Kína á Heimsmeistaramótið eftir æfingarbuðir í Singapore, Jóhónnu Júlíu sem er að fara til Serbíu á Evrópumeistaramót unglunga og Ólöfu Eddu sem er á leið til Tyrklands á Ólympíudaga æskunnar alls hins besta í sínum greinum! Við erum öll stolt af ykkur!

Takk allir fyrir frábært tímabil. Við erum strax farin að hlakka til jafnvel enn betra næsta tímabils sem byrjar í ágúst.

Anthony Kattan  
Yfirþjálfari ÍRB

## AMÍ



Sundlið ÍRB kom, sá og sigraði á Aldursflokkameistaramóti Íslands sem haldið var á Akureyri 23.-26. júní. Keppnin var hörd frá fyrsta degi þar sem sundmenn og þjálfarar vissu að hvert sund og hvert stig skiptu gríðarlegu máli. ÍRB leiddi keppnina eftir fyrsta dag með 15 stigum en eftir það tók Sundfélagið Ægir forystuna og hélt henni fram að síðasta degi. Þegar kom að lokadeginum var Ægir með 37 stigum meira en ÍRB og því ljóst að það yrði á brattan að sækja fyrir okkar unga en efnilega lið. Það fór svo þannig að eftir æsispennandi lokadag fögnuðu sundmenn ÍRB sigri með 1394 stig en Ægir varð í ördú sæti með 1364 stig. Í þriðja sæti urðu svo gestgjafarnir Óðinsmenn með 602 stig.

Það voru ánægðir og sigurreifir sundmenn og þjálfarar sem fóru á lokahófið og tóku við bikarnum góða sem er kominn aftur til Reykjanesbæjar eftir tveggja ára hlé. En þar á undan hafði ÍRB unnið þennan titil í 5 ár.

Á lokahófinu voru einnig veitt fjölmörg einstaklingsverðlaun. Ólöf Edda Eðvarðsdóttir hlaut Ólafsbikarinn sem veittur er fyrir besta afrek í ákveðnum greinum þegar tekið er tillit til aldurs en þessi bikar er gefinn í minningu um Ólafs Þórs Gunnlaugssonar sundmanns og sundþjálfara. Þá varð Ólöf Edda stigahæsta stúlkan 13-14 ára. Ólöf setti einnig telpnamet á mótinu í 100m flugsundi en hún synti á tímanum 1:05.71 og bætti met Soffíu Klemenzdóttur sem einnig er í ÍRB um 10/100.

Þegar svona stór hópur fer á mót skiptir miklu máli að framkoma og hegðun séu til fyrirmyndar. Þeir 45 sundmenn sem fóru frá ÍRB á þetta mót sönnuðu að ekki eingöngu eru þeir frábærir íþróttamenn heldur er framkoma þeirra og þróðmennska til fyrirmyndar. Liðið fékk viðurkenningu á lokahófinu fyrir þróðmennsku og góða framkomu og var það umtalað á meðal starfsmanna mótsins hve vel sundmennirnir komu fyrir og voru kurteisir hvar sem þeir komu.

Talsverður fjöldi foreldra og annara aðstandenda fylgdi hópnum norður og studdi vel við bakið á sundmönnum og mikil stemning var á áhorfendapöllumunum.

Það verður gaman að verja AMÍ titilinn á næsta ári en AMÍ 2012 verður haldið á heimavelli okkar í Vatnaveröld í Reykjanesbæ.

## AMÍ Sérstakar viðurkenningar

AMÍ var sannarlega sigur liðsheildarinnar þar sem hver sundmaður lagði sitt af mörkum til að ná lokamarkmiðinu – að vinna. Við verðum samt að minnast helstu afreka einstakra sundmanna.

Stigahæstu sundmennirnir voru Ólöf Edda Eðvarðsdóttir (109,5) og Baldvin Sigmarsson (99,5), bæði í 13-14 ára aldursflokki.

Í öðrum aldursflokkum voru stigahæst Soffía Klemenzdóttir (74,25) í 17-18 ára, Jóhanna Júlía Júlíusdóttir (99) og Kristófer Sigurðsson (73,5) í 15-16 ára, Sunneva Dögg Friðriksdóttir (82) og Eiríkur Ingi Ólafsson (65) í 11-12 ára.

Stigin sem hver aldurhópur vann sér inn fyrir liðið sýnir hve mikið þetta snérist um liðið og hve jafnt þetta var hjá öllum aldurshópum.

### Strákar

11-12 ára	192.5
13-14 ára	170.5
15-16 ára	228.5

### Girls

11-12 ára	245
13-14 ára	246.75
15-16 ára	223.75
17-18 ára	86.5

### Einstaklingsverðlaun

	😊	😐	😞
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	8		
Baldvin Sigmarsson	6	2	
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	3	5	
Svanfriður Steingrímisdóttir	2		
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1	4	2
Soffía Klemenzdóttir	1	4	2
Ísak Daði Ingvason	1		3
Kristófer Sigurðsson		3	3
Eiríkur Ingi Ólafsson		2	1
Ingunn Eva Júlíusdóttir		2	
Berglind Björgvinsdóttir		2	
Einar Þór Ivarsson		1	3
Erla Sigurjónsdóttir		1	1
Aleksandra Wasilewska		1	1
Ingi Þór Ólafsson		1	1
Þröstur Bjarnason			3
Jón Ágúst Guðmundsson			2
Birta María Falsdóttir			2
Íris Ósk Hilmarsdóttir			1

### Góður árangur sundmanna ÍRB á Smáþjóðaleikunum



Jóna Helena vann gull í 400 m fjórsundi á sínum besta tíma til þessa og var mjög stutt frá því að setja mótismet og nýtt ÍRB met. Hún setti nýtt ÍB met í 200 m baksundi og lenti í 5 sæti og bætti tíma sinn um 7 sekúndur. Árne vann gull í 50 m skriðsundi, brons í 100 m skriðsundi og 100 m bringusundi. Davíð vann silfur í 100 m baksundi og brons í 200 m baksundi. Erla vann silfur í 200 m fjórsundi, 100 m bringusundi og 200 m bringusundi.

Davíð og Árne unnu gull í 4x100 m fjórsunds boðsundi þar sem Davíð synti baksund og Árne skriðsund en Ágúst (ÍA) synti flugsund og Jakob (Ægir) bringusund. Þeir unnu einnig sildur í 4x 200 skriðsunds boðsundi með Antoni Sveini (Ægir) og Orra Frey (SH). Árne náði besta millitímanum og Davíð næstbesta og myndu það vera bestu tímar þeirra jafnvel þó gert sé ráð fyrir umreikningi úr boðsundi. Árne, Davíð, Ágúst og Orri unnu einnig silfur í 4 x 100 skriðsundi.

Til hamningju sundmenn. Þetta var árangursríkt mót fyrir Ísland og þið fjögur frá ÍRB lögðuð ykkar af mörkum til þess að auka þennan árangur.

## Akranesleikar

Sundfólk ÍRB tók þátt í Akranesleikunum sem haldnir voru í Jaðarsbakkalaug á Akranesi um síðustu helgi. Rúmlega 300 keppendur frá 13 félögum tóku þátt en tæplega 50 sundmenn frá ÍRB skráðu sig til leiks og gistu í Grundaskóla á meðan á mótinu stóð. Árangur var mjög góður og bættu flest allir tímama sína og margir náðu að synda undir lágmarkum fyrir Aldursflokkameistarmót Íslands sem haldið var á Akureyri í lok júní. ÍRB hlaut hinn eftirsóttá Brosbikar sem veittur er því liði sem sýnir þrúða framkomu, jafnt í sundlauginni sem í gisti- og mataraðstöðu. Mótið var mjög skemmtilegt, sundmenn okkar voru til fyrirmyndar í alla staði og veðrið lék við okkur alla helgina.



### 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.

Myndband mánaðarins er aðeins í léttari kantinum. Sund er frábær íþrótt, mjög spennandi og falleg á að horfa. Allir sem voru á AMÍ þetta árið skilja núna hve spennandi þetta getur verið.

<http://www.youtube.com/watch?v=-ccmq180Ps8>

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

## Met

### Smáþjóðaleikarnir

Jóna Helena Bjarnadóttir	200 Bak (50m)	Konur-ÍRB
Jóna Helena Bjarnadóttir	200 Bak (50m)	Konur-Keflavík
Jóna Helena Bjarnadóttir	400 Fjór (50m)	Konur-ÍRB
Jóna Helena Bjarnadóttir	400 Fjór (50m)	Konur-Keflavík

### Akranesleikar

Ísól Hanna Guðmundsdóttir	50 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Ísól Hanna Guðmundsdóttir	50 Bak (25m)	Hnátur-Njarðvík
Ísól Hanna Guðmundsdóttir	200 Bak (25m)	Hnátur-Njarðvík
Ísól Hanna Guðmundsdóttir	100 Fjór (25m)	Hnátur-Njarðvík
Sigmar Maríjón Friðriksson	200 Flug (25m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Maríjón Friðriksson	200 Flug (25m)	Hnokkar-Keflavík
Sigmar Maríjón Friðriksson	400 Fjór (25m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Maríjón Friðriksson	400 Fjór (25m)	Hnokkar-Keflavík
Ingvar Breki Karlsson	100 Skrið (25m)	Snáðar-Njarðvík
Ingvar Breki Karlsson	50 Bak (25m)	Snáðar-Njarðvík



## AMÍ

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Skrið (25m)	Telpur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	100 Flug (25m)	Telpur-Íslands
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	100 Flug (25m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	100 Flug (25m)	Telpur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Flug (25m)	Stúlkur-Keflavík

### XLR8 - Breytingar

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

#### Lok júní

Árni Már Árnason – Gull  
Eydís Ósk Kobeinsdóttir – Silfur  
Sandra Óskarsdóttir – Brons

### Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

#### Lok júní

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Demanta  
Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir – Demanta  
Þröstur Bjarnason – Demanta  
Baldvin Sigmarsson – Demanta  
Alexander Páll Friðriksson – Demanta  
Sveinn Ólafur Lúðviksson – Demanta  
Einar Þór Ívarsson – Demanta  
Stefán Örn Ólafsson – Demanta  
Jón Ágúst Guðmundsson – Demanta  
Thelma Rakel Helgadóttir – Gull  
Klaudia Malesa – Gull  
Ester Borgarsdóttir – Gull  
Heiðrún Katla Jónsdóttir – Gull  
Sandra Óskarsdóttir – Gull  
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Gull  
Íris Ósk Hilmarsdóttir – Gull  
Soffía Klemenzdóttir – Gull  
Kristján Þóarinn Ingibergsson – Gull  
Anton Vígfús Guðmundsson – Gull  
Kolbrún Eva Pálmadóttir – Silfur  
Ágústa Marý Einarsdóttir – Silfur  
Tristan Þór K Wium – Silfur  
Jakub Cezary Jaks – Silfur  
Ísak John Hill Ævarsson – Silfur  
Þórunn Hafdís Ævarsdóttir – Brons  
Alísa Rún Andrésdóttir – Brons  
Sara Birgitta Magnúsdóttir – Brons  
Írena Líf Jónsdóttir – Brons  
Andri Sævar Arnarsson – Brons  
Ingvar Breki Karlsson – Brons  
Gunnlaugur Björn Guðmundsson – Brons

### Kastljósið – Sundmaður mánaðarins - Afrekshópur

## Jón Ágúst Guðmundsson

1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

6 ára

2) Hverjar eru uppáhaldsgreinar þínar?!

400, 200 fjór og 400, 800 skrið og 50 flug og bringusund er líka skemmtilegt þegar það meiðir mig ekki

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

Fjölskyldan mín og þjálfaramír

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

Útaf meiðslum og veikindum hef ég haft voðalega mismunandi æfingafjölda og lengd á æfingum en þegar ég get reyni ég að mæta á 8-9 æfingar á viku og synda sirka 5-8 km á þeim

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

Chris Rock því hann er virkilega fyndinn

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

Ætli það sé ekki bara Keflavíkurmetið mitt í opnum flokki í 800 metra skriðsundi

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

Nei ekkert sérstakt

8) Hver er uppáhalds bókinn þín og kvikmynd?

Uppáhalds bókinn er síðasta uppgötvun Einsteins og uppáhalds myndin er Van Wilder

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

Ameríku því þar eru margir góðir skólar og ég hef aldrei farið þangað

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

Ég myndi örugglega fá valkvíða og brenna inni ;)

11) Hver er uppáhalds maturinn þinn?

Humar hefur nú alltaf verið í uppáhaldi en annars er flest grillkjöt mjög gott

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þín?

Ég hef engann einn sérstakann það er meira svona blanda af þeim bestu

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

Sú staðreynd að það er eina leiðin til að ná árangri og verða betri sundmaður, vekjaraklukkan hjálpar líka mikið til ;)

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

Til Spánar held ég bara

15) Að hverju ertu núna helst að vinna að?

Koma mér úr þessum meiðslum til að geta farið að æfa almennilega

16) Hver er uppáhalds teiknimyndafígúran þín?

Þeir eru nú tveir sem hreppa þennan titil og það eru þeir dr. Zoidberg og Peter Griffin.



Jón Ágúst með AMÍ bikarinn og liðsfélaga sínum Soffíu Klemenzdóttur

## Afrekshópur - Ant

Júní var merkilegur mánuður fyrir hópinn okkar.

Fyrstu tvær vikurnar voru að vísu án mín þar sem ég fór til Nýja Sjálands að hluta til í frí en einnig til að fara á ráðstefnu um sund sem var mjög áhugavert. Hópurinn var í góðum höndum á meðan en þar sem ég fékk daglega upplýsingar um stöðu mála frá Brynjari, Gunnari, Hjördísi og Gígu var auðvelt að fylgjast með hvernig sundmenn stóðu sig við undirbúninginn fyrir AMÍ og stutt e-mail til að hreyfa við sundmönnum var aldrei langt undan. Á meðan ég var í burtu fór hópinn á mót í Grindavík sem var aðallega hugsað til að hrista hópinn saman enda eyddi hann deginum saman í heitu pottinum á milli sunda. Tímarnir þeirra á þessu móti áttu alls ekki eftir að vera lýsandi fyrir það sem koma skyldi. Þrátt fyrir þetta þá voru sundmennirnir ánægðir með daginn í Grindavík og það er mikilvægt að skilja að ekki öll mót eru til að ná bestu tímum heldur eru sum til þess fallinn að að eiga skemmtilegan dag í kringum mót með félögum.



Aðeins tveimur vikum síðar, eftir tímabil þar sem sundmennirnir höfðu einbeitt sér mjög vel og mætt á næstum allar æfingar, fór hópinn okkar ásamt restinni af IRB liðinu norður til að taka þeirri áskorun að vinna aftur AMÍ bikarinn. Hópurinn stóð sig sérlega vel frá fyrstu grein og allir unnu sér inn stig til að leggja sitt af mörkum frá fyrsta ræsi. Það sem var eiginlega enn skemmtilegra að sjá er hvernig þau bundust enn sterkari böndum þegar leið á keppnina og hvernig þau tóku að sér hlutverk leiðtoga og leiðbeindu yngri sundmönnum sem höfðu minni reynslu. Þetta var alveg frábært að sjá og þó það að vinna bikarinn aftur hafi veirið ánægjulegt var þetta enn skemmtilegra að upplifa.

Undirbúningur nokkurra sundmanna hefur haldið áfram af fullum þunga þar sem Jóhanna er að fara til Serbíu á Evrópumeistarmót unglinga og Ólöf Edda á leið til Tyrklands á Ólympíudaga æskunnar í endaðan júlí. Ég mun einnig fara til Tyrklands og æfingar verða áfram þar til daginn áður en við förum. Fyrir alla hina sundmennina þá er nauðsynlegt fyrir ykkur að skilja að æfingum er ekki enn lokið sú mikla vinna sem fram fer núna á eftir að skila sér í betri stöðu við upphaf næsta tímabils með ÍM25 aðeins eftir nokkra mánuði.

## Sundmaður mánaðarins er Jón Ágúst Guðmundsson.

Þennan mánuð er sundmaður mánaðarins ungur maður er stór hluti af hjarta hópsins. Jón hefur átt mjög erfitt ár líkamlega sem hefur að sjálfsögðu haft áhrif á hann andlega. Þrátt fyrir það er Jón skuldbundinn liðinu sínu og íþróttinni. Sem dæmi um það leiddi hann liðið sitt á AMÍ þrátt fyrir meiðsli í fótum, var með 100% bestu tíma og vann tvö brons verðlaun í 400m skriðsundi og 400m fjársundi, varð fjórði tvisvar og þrisvar varð hann fimmti. Þetta er mjög tilkomumikið þegar lítið er til þess að þessi ungi maður hefur ekki getað stundað allar æfingar á fullu eins hann hefur viljað vegna utanaðkomandi þátta. Mér finnst líka mikið til þess koma að þrátt fyrir að Jón hafi átt erfiðasta árið af öllum í hópnum heldur hann jákvæðu hugarfari og lætur þetta ekki koma í veg fyrir að skuldbinda sig æfingum og hve mikið hann leggur á sig. Við gætum öll lært mikið af honum. Það er öruggt að Jón mun eiga frábært tímabil næst og ég hlakka til þess.

## Framtíðarhópur – Eddi

Þá er glæsilegri sundvertíð lokið. Liðið náði þeim frábæra árangri að sigra AMÍ sem fram fór á Akureyri eftir hörkuspennandi keppni við Ægir-inga. Sundmenn Framtíðarhóps stóðu sig ákaflega vel og bættu allflestir sína tíma. Nú fer í hönd undirbúningur fyrir næsta tímabil og standa æfinga yfir fram til 20. júlí. Kærar þakkar fyrir áhugavert og skemmtilegt tímabil.

## Sundmaður mánaðarins er Eydis Ósk Kolbeinsdóttir.

Að þessu sinni varð fyrir valinu Eydis Ósk Kolbeinsdóttir. Eydis Ósk er glæsilegur fulltrúi nýrra sundmanna sem komu endanlega í hópinn eftir Landsbankamótið.

Eydis stundar æfingar af kostgæfni og sinnir öllum æfingaaatriðum ákaflega vel. Eydis bætti tímuna sína mikið á AMÍ og á eflaust eftir að vekja athygli fyrir sundárangur í framtíðinni.



## Eldri hópur – Ant og Eddi



Hjá mörgum í Eldri hópi er sumarið komið og einnig friið þeirra. Þrátt fyrir það er gaman að sjá að enn er lítil hópur að mæta á æfingar og gerir sér grein fyrir því að að halda sér í formi er hluti af ákveðnum lífstíl sem á einnig við yfir sumarið. Það er frábært að heyra að sundmenn eru þegar farnir að setja sér markmið fyrir næsta tímabil. Lykilinn að því að ná árangri er að ákveða

hvad þú vilt og hvernig þú ætlar að fara að því að ná því.

Írena Líf var fulltrúi hópsins á AMÍ og keppti bæði í einstaklingsgreinum og boðsundi þrátt fyrir að hafa meiðst nýlega á hönd. Vel gert Írena.

Meðlimir þessa hóps eru einnig að hafa áhrif á klúbbinn á annan hátt en bara með því að synda. Bæði Brynjar og Hjördís voru á AMÍ sem fararstjórar og hjápuðu mikið til með því að skapa jákvætt andrúmsloft sem var mikilvægt við að ná árangri. Þakkar til ykkar beggja.



## Hákarla & Höfrunga – Guðný



Sumarsund Hákarla og Höfrunga fór fram í fyrsta sinn í júnímánuði. Það var flottur hópur af áhugasömum krökkum sem ákvað að framlengja sundárið sitt og æfa út júní. Æfingarnar hafa verið mjög góðar og krakkarnir duglegir. Þau voru dugleg að mæta á æfingar, tóku vel á og sýndu áhuga. Það var mjög gaman að þjálfa þennan hóp ☺

## Sundmaður mánaðarins í sumarsundi Höfrunga og Hákarla er Birna Hilmarsdóttir.

Birna Hilmarsdóttir er sundmaður mánaðarins í sumarsundi hjá Hákörlum og Höfrungum í Vatnaveröld. Birna er áhugasamur sundmaður, hlustar vel á fyrirsmæli og er dugleg á æfingum. Birna er ávallt í góðu skapi og er glædleg og vingjarnleg við félagasína og þjálfara á sundæfingum.



## Selir – Sóley

Það voru um 20 hressir sundmenn sem tóku þátt í uppþótar vikunum tveimur sem fóru fram eftir að tímabilinu lauk hjá yngri sundmönnum ÍRB.

Í lokin á þessum tveimur vikum var stefnan tekin á Akranesleikana dagana 10.-12. júní. Það voru ekki allir að stefna á sundmótið en mættu samt á æfingarnar. Það voru 6 sundmenn sem mættu síðan á Akranesleikana og stóðu þau sig öll með þryði og voru að bæta sig í hverju sundi. Framkoma þeirra var til fyrirmyndar allt mótið ☺

Þessi hópur samanstóð af hressum og kátum sundmönnum á aldrinum 7-10 ára.

Það var einn sundmaður sem tók miklum framförum og stórbætti árangur sinn á mótinu.



**Sundmaður mánaðarins er Gunnlaugur Björn Guðmundsson.**

Gunnlaugur Björn stóð sig mjög vel í öllum þeim greinum sem hann tók þátt í og bætti tímana sína í þeim sundum sem hann átti tíma í. Hann tók einnig þátt í sundum sem hann hafði ekki synt áður. Gunnlaugur fékk einnig tækifæri á því að keppa í boðsundi 10 ára og yngri og stóðu þeir sig mjög vel og lenti liðið í 1. sæti í 4\*50m fjórsundi og

3. sæti í 4\*50m skriðsundi.

Gunnlaugur var örðum sundmönnum til fyrirmyndar hvort sem var í sundlauginni, bakkanum eða í skólanum. Innilega til hamingju Gunnlaugur Björn með flottan árangur á Akranesleikunum

## Sumarsund með ÍRB



Boðið var upp á sundnámskeið í sumar fyrir 3 ára og eldri.

Nú er fyrra námskeiðinu lokið og lýkur seinna námskeiðinu 15. júlí.

Svaka fjör hefur verið á sundnámskeiðinu og allir staðið sig mjög vel og ná góðum tókum á sundtökunum og/eða sýnt framför og bætingar. Gaman er að sjá hvað öllum líður vel í vatninu.

Alltaf er einn kennari ofan í lauginni auk þriggja til fimm aðstoðarmanna og þar sem hver hópur inniheldur að hámarki 12 börn gefst tækifæri á einstaklingskennslu.

Það er góður hópur aðstoðamanna sem hjálpa til á sundnámskeiðinu og eru þau á vegum vinnuskóla Reykjanesbæjar. Þetta er þau Jón Ágúst, Erla, Hólmfríður Rún, Aleksandra, Einar Þór, Þröstur, Heiða, Írena Líf, Sara Birgitta, Ólóf Oddný, Stefán Örn, Teitur Ari og Berglind.



Sund kveðja

Sóley Margeirsdóttir og Jóna Helena Bjarnadóttir

## Dagatal

Júlí

6. – 10.  
16. – 31.  
20.  
24. – 29.

Evrópumeistaramót unglunga - Serbía  
Heimsmeistarakeppni - Kína  
Síðasti æfingardagur  
Ólympíudagar æskunnar – Tyrklandi

## Styrktaraðilar



nettó

speedo



HS ORKA HF



HS VEITUR HF