



Sundráð ÍRB Fréttabréf September 2011

Frá yfirþjálfara

Nú þegar allt er að róast, við byrjuð að fara á mót er árangurinn þegar orðinn mjög góður. Þrátt fyrir að þetta sé aðeinn upphaf tímabilsins þá held ég að þetta hafi mikið með nýtt skipulag í klúbbum að gera og þær breytingar sem gerðar voru í haust.

Flestir sundmennirnir eru að mæta betur á æfingar en sl. ár og þeir sem eru að leggja mest á sig og skuldbinda sig mest eru að sjá árangur erfiðisins á mótum. Nú þegar höfum við fyrstu sundmennina sem mega mæta á ákveðnar æfingar hjá næsta hóp, Target Squad sundmenn. Þessir sundmenn flytjast svo um jólin í nýja hópa. Þessi sundmenn æfa núna á ákveðnum dögum með nýja hópnum sínum. Þetta gefur þeim tækifæri á að eignast nýja vini, læra á nýja hópinn sinn og kynnst þjálfaranum áður en tilfærslan verður. Þetta er gert til að auðvelda þessi skipti á milli hópa. Til hamingju sundmenn!

Í sl. mánuði voru tvö mót sem mismunandi hópar sóttu og það sem ég sá var að þau voru bæði skemmtileg og fullt af brosandri andlitum og hamingjusömum krökkum. Í október verður svo SH mótið þar sem sundmenn úr öllum hópum frá Sprettfiskum og upp úr keppa. Við hlökkum til að sjá sundmenn ná markmiðum sínum. Munið að ef þið hafið áhuga á að færast upp um hóp um jólin þurfið þið bara að ná markmiðum næsta hóps á mót. Svo skoðið endilega kröfur næsta hóps (allt á netinu) og byrjið að keppa :-)

Hvatningarkerfin okkar XLR8 og Ofurhugi eru í fullum gangi og við minnum sundmenn og fjölskyldur þeirra á að öll mót til 31. desember telja í þessum hvatningarkerfum og viðurkenningar verða afhentar á árlegu lokahófi í maí. Ef það þið eruð ekki viss um hvernig þetta virkar skoðið heimasíðurnar okkar. Þetta er skemmtilegt kerfi og aldur skiptir engu máli þar sem kerfið byggir á öðrum þáttum en aldri. Kerfið byggir á aldursflokkaskiptingu og ef þú vinnur vel áttu möguleika á að komast hátt á stigalistann. Reyndu að komast eins hátt og þú getur.

Nú eru aðeins 4 vikur í ÍM25 sem er eitt af stærstu mótum ársins. Sundmenn með metnað til að ná inn á þetta mót verða að tryggja að þeir séu að vinna vel á æfingum og mæta vel meira að segja betur en ætlast er til. Það kemur ekkert í stað mikillar vinnu og þeir sem leggja mest á sig uppskera eftir því. Svo takið ykkur taki allir sundmenn, niðurtalningin er hafin.

Nýja skráningarkerfið okkar hefur virkað mjög vel og hefur auðveldað stjórninni vinnu sína. Þrátt fyrir að æfingargjöldin hafi hækkað þá viljum við enn og aftur benda á að æfingargjöld fyrir hvern klukkutíma hækkuðu ekki þar sem hver hópur fær nú meiri tíma í lauginni og sundmenn eru að fá meira fyrir peninginn.

Það eru erfiðir tímar á Íslandi og í Reykjanesbær og því miður eru bæjaryfirvöld ekki að bjóða foreldrum hvatningargreiðslur eins og áður. Sem íbúar í þessu bæ þurfum við að láta bæjaryfirvöld vita hve mikilvægt það er að fá þessar hvatningargreiðslur nú þegar hart er í ári hjá mörgum fjölskyldum. Einnig er mikilvægt að finna aðrar leiðir til að styrkja íþróttastarfið. Því meiri utanaðkomandi stuðningur sem við fáum því ódýrara verður að æfa sund.

Hlakka til að sjá annan frábæran mánuð hér hjá ÍRB.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Ármanmót

Ármanmótið var árangursríkt mót fyrir ÍRB. Að sjálfsögðu er gaman að fá verðlaunapening og það var nóg af þeim í öllum aldurshópum. En það sem skiptir meira máli er að þeir sem voru að ná sínum bestu tímum voru mjög margir. Eins og í öllum íþróttagreinum er auðvelt að festast bara í því að skoða hver er að vinna en að vinna á slökum tíma er ekki mikilvægt miðað við vinnuna okkar. Mestu máli skiptir að sundmenn séu alltaf að vinna í að bæta sjálfan sig og sjá þannig árangur erfiðisins. Það var frábært að sjá sundmenn einbeita sér að þessu og reyna að ná sínum bestu tímum. Þess vegna var mótið frábært og ánægjulegt.

TYR mót Ægis

Góð frammistaða var á sundmóti Ægis. Sundmenn úr Framtíðarhópi ÍRB tóku þátt í TYR - móti Ægis sem fram fór í lok september. Í flestum tilfellum náðu sundmenn að bæta sína fyrri tíma og krækja sér í verðlaun í leiðinni. Það er greinilegt að sundmenn ÍRB byrja tímabilið af miklum krafti og eru líklegir til afreka í vetur.

Fyrstu sundmennirnir sem ná í Target Squad

Neðangreindir sundmenn hafa náð viðmiðum fyrir næsta hóp fyrir ofan og mega fara að æfa á þeim æfingum sem merktar eru TS. Þessar TS æfingar eru eingöngu fyrir þessa sundmenn, enga aðra.

Sundmennirnir æfa með næsta hóp til að eignast vini, kynnst hópnum og þjálfarnum áður en þeir færast upp um jólin.

Háyrningar í Framtíðarhóp

Magnús Guðjón Jónsson

Sverðfiskar Akurskóla í Háyrninga

Olga Nanna Corvetto
Ágústa Marý Einarasdóttir
Maren Rós Sævarsdóttir

Sverðfiskar Vatnaveröld í Háyrninga

Guðný Birta Falsdóttir

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.

Bara frábær sundviðburður. Skoðið!

<http://www.youtube.com/watch?v=6ojRml60fbl&feature=youtu.be>

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

Met

Ármanmót

Jóna Helena Bjarnadóttir	200 Bak (25m)	Konur-ÍRB
Jóna Helena Bjarnadóttir	200 Bak (25m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	50 Flug (25m) =	Stúlkur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	800 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	800 Skrið (25m)	Telpur-Keflavík
Baldvín Sigmarsson	200 Fjór (25m)	Drengir-Keflavík
Eiríkur Ingi Ólafsson	800 Skrið (25m)	Sveinar-Keflavík
Eiríkur Ingi Ólafsson	1500 Skrið (25m)	Sveinar-Keflavík
Stefanía Sigurbórsdóttir	400 Fjór (25m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurbórsdóttir	400 Fjór (25m)	Hnátur-Keflavík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	100 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	200 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	50 Bringa (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	100 Bringa (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	100 Flug (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	100 Fjór (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	200 Fjór (25m)	Hnátur-Njarðvík
Sigmar Maríjón Friðriksson	50 Flug (25m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Maríjón Friðriksson	50 Flug (25m)	Hnokkar-Keflavík
Sigmar Maríjón Friðriksson	100 Flug (25m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Maríjón Friðriksson	100 Flug (25m)	Hnokkar-Keflavík
Ingvar Breki Karlsson	50 Skrið (25m)	Snáðar-Njarðvík

TYR mót Ægis

Ísól Hanna Guðmundsdóttir	100 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Sigmar Marijón Friðriksson	200 Fjór (25m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	200 Fjór (25m)	Hnokkar-Keflavík

XLR8 - Breytingar

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

Ármannsmót

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir – Demanta
Berglind Björgvinsdóttir – Gull
Eiríkur Ingi Ólafsson – Gull
Stefán Örn Ólafsson – Gull
Magnús Guðjón Jensson – Silfur
Diljá Rún Ívarsdóttir – Brons
Thelma Rakel Helgadóttir – Brons
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Brons
Tristan Þór K Wíum – Brons
Jakub Cezary Jaks – Brons

TYR mót Ægis

Jóna Halla Egilsdóttir – Silfur

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Ármannsmót

Aleksandra Wasilewska – Demanta
Kristófer Sigurðsson – Demanta
Diljá Rún Ívarsdóttir – Gull
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Gull
Tristan Þór K Wíum – Gull
Jakub Cezary Jaks – Gull
Magnús Guðjón Jensson – Gull
Hreiðar Máni Ragnarsson – Gull
Berglind Björk Aðalsteinsdóttir – Silfur
Sara Lind Reynisdóttir – Silfur
Olga Nanna Corvetto – Silfur
Vigdís Halldórsdóttir – Silfur
Aníta Katrín Kristjánsdóttir – Silfur
Gunnlaugur Björn Guðmundsson – Silfur
Ólafur Garðar Reynisson – Silfur
Kjartan Óli Guðbjartsson – Silfur
Gunnar Örn Arnarson – Silfur
Anna Þrúður Auðundsdóttir – Brons
Erna Rós Agnarsdóttir – Brons

Sérsvaitin Tímabil 2

Hamingjuóskir til þeirra sundmanna sem hafa náð í sérsvaitina á tímabili 2. Sérsvaitin er hvatningarkerfi fyrir þá sem vilja vera framúrskarandi. Eftirtaldir sundmenn fá kr. 1.500 inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu öðru tímabili. Þetta hvatningarkerfi er aðeins fyrir þá sem eru í Afrekshópi. Það þarf mikla skuldbindingu til að ná þessum árangri.

Jóna Helena Bjarnadóttir
Jón Ágúst Guðmundsson
Kristófer Sigurðsson
Einar Þór Ívarsson
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir
Sveinn Ólafur Lúðvíksson
Alexander Páll Friðriksson
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
Baldvin Sigmarsson
Þröstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Laufey Jóna Jónsdóttir

Til hamingju allir. Haldið þessu áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Birta María Falsdóttir



Birta María (hægra megin) með liðsfélaga sínum Írisi.

1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

Ég var 4 ára

2) Hverjar eru uppáhaldsgreinar þínar?

800m skriðsund og 200m flugsund

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

Bara pabbi og mamma.

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

Ég fer á 7-8 æfingar á viku og það eru 6-8 km

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

Held að það sé bara Michael Phelps. Því að það væri gaman að hitta hann

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

Þegar ég komst í úrslit í 200m flugi á ÍM 50

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

Nei

8) Hver er uppáhalds bók þín og kvikmynd?

Svalasta 7an er bókin og Brides Maids myndin

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

Í góðan skóla í Bandaríkjunum

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

Ipod-inum mínum

11) Hver er uppáhaldsmaturinn þinn?

Pulsu pastað sem pabbi gerir

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þín?

Michael Phelps

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

Bara að ég verði betri

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

Benidorm

15) Að hverju ertu núna helst að vinna að?

Að gera sterkari fætur og að komast á mótið í Englandi.

16) Hver er uppáhaldsteiknimyndafígúran þín?

Svampur Sveinsson

Afrekshópur - Ant

Þessi mánuður var frábær hjá Afrekshópi. Við fórum á okkar fyrsta mót á tímabilinu og það var mjög ánægjulegt þar sem við náðum 115 bestu tímum. Þetta voru ánægulegar lokatölur en það er enn af nægu að taka og vinna þarf að mörgum þáttum þar sem nokkrir sundmenn hefðu mátt ná fleiri bestu tímum. Sund er erfið íþrótt og við þurfum að læra að stilla okkur af tilfinningalega á keppnisdegi svo að við getum gert það sem við höfum verið að æfa á æfingum. Í sundi færðu bara eitt tækifæri á keppnisdeginum og næst þegar þú syndir þetta sund er jafnvel eftir marga mánuði eða ár svo að það skiptir máli að gera sitt besta.

Það eru aðeins 4 vikur í ÍM25. Sundmenn þurfa að mæta vel og reglulega fram að þeim tíma, hugsa um líkamann og almennt hugsa vel um sig. Að missa af æfingu núna leiðir aðeins til vonbrigða á ÍM25. Flestir sundmennirnir í þessum hópi eru að vinna að því að ná lágmörkum á mótið í Sheffield í Bretlandi í janúar. Allir eru með afrit af þessum tímum og þetta verður erfið. Tímarnir frá ÍM25 og Metamótu okkar telja en sundmennirnir verða að vinna vel til að ná þeim. Við vonum að allir í hópnum nái þessum lágmörkum en það er möguleiki að einhverjir sem ekki leggja næginlega mikið á sig nái þessu ekki og fari því ekki með. Svo sýnið hvað í ykkur býr og takið á því.

Sundmaður mánaðarins er Birta María Falsdóttir

Birta er búin að vera vel stanslaust síðan hún kom í hópinn og passar mjög vel inn í hann. Sérstaklega er aðdáunarvert að sjá hvernig hún bætir sig í að skipuleggja tíma sinn og skilja hvað þarf til að verða skuldbundinn sundinu og ná að gera það sem hún vill fyrir utan það. Þetta mun koma henni til góða þegar hún verður eldri. Á síðasta móti var hún að bæta sig sérstaklega í brindusundi ásamt 200 bak og 50 flug. Birta var heila viku frá æfingum vegna utanlandsferðar með fjölskyldunni en samt náði hún afreksmætingu í þessum mánuði sem sýnir sannarlega eðli hennar sem einarður sundmaður. Vel gert Birta. Hægt er að lesa meira um Birtu í Kastljósinu.

Framtíðarhópur – Eddi

Sundtímabilið fer vel af stað hjá okkur í Framtíðarhópi. Hópurinn hefur tekið þátt í tveimur mótum og árangurinn verið virkilega góður. Mætingar eru betri en áður og einbeiting á æfingum er til fyrirmyndar. Næsta mót er Stórmót SH þar sem Framtíðarhópur ætlar að halda uppteknum hætti og standa sig vel.



Sundmaður mánaðarins er Stefanía Sigurþórsdóttir

Stefanía Sigurþórsdóttir er sundmaður mánaðarins að þessu sinni. Stefanía hefur tekið stórstígum framförum og hefur náð flottum árangri einungis 10 ára gömul. Stefanía á svo sannarlega gott í vændum á næstunni ef hún heldur uppteknum hætti.

Eldri Hópur – Ant og Eddi



Eldri Hópur er svo sannarlega að þróast og breytast og finna sinn stað innan ÍRB. Með nýjum sundmönnum sem bætast í hópinn í hverjum mánuði er ljóst að þessi hópur er um margt ólíkur hópnum í fyrra. Allir sundmennirnir núna mæta reglulega og næstum allir

kepptu nýlega á Ármannsmótinu. Þetta var frábært að sjá. Bæði ég og Eddi erum ánægðir að hafa þessa duglegu sundmenn á æfingum og hlökkum til að sjá hópinn þróast áfram þetta tímabil.

Háhyrningar, Flugfiskar og Sprettfiskar Njarðvíkurskóli–Steindór

Æfingar hafa farið mjög vel af stað hjá hópnum mínum í haust. Börnin eru dugleg, hlusta vel og leggja sig fram um að ná meiri færni í sundlauginni. Hóparnir sem ég er að þjálfá eru: Sprettfiskar og



Flugfiskar í Njarðvíkurskóla og Háhyrningar í Vatnaveröldinni. Einnig tek ég nokkrar æfingar með Sverðfiskum í Vatnaveröldinni. Það sem ég styðst við til að velja sundmann mánaðarins er: Mæting, stundvísi, dugnaður og kurteis, en það eru þeir kostir sem mikilvægastir eru hjá öllum, bæði í íþróttum sem og í lífinu almennt.

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Anika Mjöll Júlíusdóttir

Anika mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Steinunn Jónsdóttir

Steinunn mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Óliver Andri Einarsson

Óliver mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

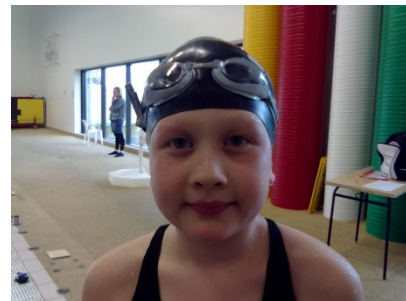
Sverðfiskar Vatnaveröld – Sóley

Sverðfiskar í Vatnaveröld hafa verið duglegir að æfa og mætt mjög vel. Hópurinn samanstendur af tólf frábærum sundmönnum á aldrinum 8-10 ára.

Fyrsta sundmót tímabilsins var Haustmót Ármanns og var það haldið helgina 23.-25. september í Laugardalslauginni. Allir mættu hressir og kátir bæði laugardag og sunnudag og stóðu sig mjög vel. Mikið var um bætingar ásamt því að sumir voru að synda einhverjar greinar í fyrsta sinn. Til hamingju með flott sundmót.

Sundmaður mánaðarins er Guðný Birna Falsdóttir.

Guðný Birna hefur sýnt mikinn áhuga og staðið sig mjög vel og lagt sig 100% fram á hverri einustu sundæfingu. Guðný Birna stóð sig mjög vel á sundmótu og náðu lágmörkum til að fara á sundæfingu með Háhyrningum einu sinni í viku. Til hamingju Guðný Birna með þennan glæsilega árangur.



Sverðfiskar, Flugfiskar og Sprettfiskar Akurskóli – Hjördís

Sverðfiskar: Sverðfiskar fóru á sitt fyrsta sundmót á þessu sundári núna í september og var það í Laugardalslauginni. Allir sundmenn í Sverðfiskum bættu tímana sína og gekk þeim öllum vel. Við höfum verið að ræða mararræðið innan hópsins og eru krakkarnir duglegir að borða hollt og gott fyrir æfingar. =)



Sundmaður mánaðarinn er Olga Nanna Corvetto

Hún hefur mætt vel á æfingar og er mjög áhugasöm um sundið. Hún bætti alla sína tíma á sundmótinu og sýnir miklar framfarir á æfingu bæði í sundtækni og hraða.

Flugfiskar: Krakkarnir í Flugfiskum fara nú fljótlega að fara á sundmót og hafa þeir verið að æfa sig mikið fyrir næsta mót og er mikil spenna í hópnum að fara á sundmót í stóru

sundlauginni. Miklar framfarir hafa verið í hópnum yfir höfuð og eina sem vantar upp á er að mæta á réttum tíma. Stundvísi kennir okkur öllum eitthvað gott til frambúðar. Einnig er mikilvægt að mæta með allan búnað fyrir sundlaugina, þ.e. sundbol eða sundskýlu, sundhettu og sundleraugu.



Sundmaður mánaðarinn er Þórdís María Aðalsteinsdóttir

Hún er dugleg að mæta og tekur fyrir mælum og fer eftir þeim. Henni hefur farið mjög fram í sundtækninni.

Sprettfiskar: Krakkarnir í sprettfiskum hafa verið rosalega duglegir núna í september og eru þeir búnir að bæta sig mikið. Mikilvægt er að krakkarnir séu

stundvísir og borði hollan mat áður en þeir mæta á æfingu. Einnig þurfa börnin að vera með allan búnað sem þarf til að mæta á æfing, þ.e. sundbol eða sundskýlu, sundhettu og sundgleraugu.



Sundmaður mánaðarinn er Daníel Patrick Riley

Hann hefur sýnt mikla framfarir og er duglegur að mæta í tímana.

Flugfiskar og Sprettfiskar Heiðarskóli – Marín

Flugfiskar: Þessi mánuður hefur gengið mjög vel hreint út sagt. Ég er mjög ánægð með mætingu, stundvísi og áhuga krakkanna á öllum æfingum. Við höfum unnið í öllu hingað til og erum svolítið mikið byrjuð að prófa alltaf smá flugsund á öllum æfingum. Allir krakkarnir stefna á að synda 100m fjórsund á jólamótinu og erum við strax byrjuð að æfa fyrir það. Flott krakkar ☺



Sundmaður mánaðarinn í flugfiskum er Eva Margrét Falsdóttir.

Eva Margrét er dugleg stelpa, hún gerir allt 100% það sem henni er sagt að gera og eiginlega 20% meira en það ef það er hægt. Eva er stundvís, með flotta mætingu og vandar sig í öllu sem hún gerir. Hún hefur nú þegar sýnt gríðarlegar framfarir og mun örugglega gera meira af því í framtíðinni því hún hefur allt til þess að verða mjög góð sundkona. Haltu áfram svona Eva ☺

Sprettfiskar: Septembermánuður var ágætur í heild sinni. Krakkarnir eru öll algerir orkuboltar og stundum aðeins of miklir. En þegar þau ná sér niður og eru virkilega klár að synda þá geta þau ýmislegt. Við höfum unnið svolítið mikið með fæturna, auk þess aðeins að æfa okkur í tækninni í bringu, bak og skrið. Það eina sem mér finnst að og ætla aftur að biðja foreldra að laga er að alltof margir sem koma

sundgleraugna-lausir á æfingu. Það er ómögulegt að synda með engin sundgleraugu, þannig endilega kaupa góð gleraugu handa krökkunum. Og ég vil líka benda foreldrum stelpnanna á að endilega láta stelpurnar vera með sundhettu á æfingum, það er miklu betra fyrir stelpur með mikið hár.

Sundmaður mánaðarinn í sprettfiskum er Hjördís Arna Jónsdóttir.

Hjördís hefur sýnt það í þessum mánuði að hún er dugleg og flott stelpa. Hún hlustar mjög vel, er alltaf einna fyrst tilbúin að hlusta eða fara af stað. Það fer ekki framhá neinum að hún vandar sig 100% í öllu sem hún gerir á æfingunum og er bara mjög samvissusöm. Haltu áfram svona Hjördís ☺



Laxar, Silungar og Gullfiskar Akurskóli – Helga

Það er gleði og gaman á æfingum. Silungahópurinn er fullskipaður af gömlum og nýjum sundmönnum. Enn eru nokkur laus pláss í Gullfiskum og eitt í Löxum. Laxahópurinn hefur verið í tækniæfingum en nú tekur alvaran við þ.e. undirbúningur fyrir jólamótið í desember.

Sundmaður mánaðarinn er Bergþóra Árnadóttir.



Hún mætir mjög vel og hún hefur gaman af sundi. Henni hefur því farið mjög mikið fram. Hún er fjölhæf, syndir jafnt skriðsund, baksund og bringusund.

Laxar, Silungar og Gullfiskar Heiðarskóli og Njarðvíkurskóli–Sóley

Sundskólarnir í Heiðarskóla og Njarðvíkursundlauginni fara vel af stað. Nokkrir hafa verið að bætast í hópinn að undanfögnu.

Sundmennirnir eru duglegir að mæta og er alltaf mikið fjör í lauginni á meðan sundæfingin er. Áhersla er enn lögð á að finna öryggi í sundlauginni, bæði með og án kúta, í grunnu lauginni og í djúpu lauginni, hafa gaman og læra að synda grunntökin. Við höfum verið að synda eins og fiskar, ísbirnir, hafmeyjur og bátar sem er grunnurinn í því að synda skriðsund, bringusund, baksund og flugsund.

Dagatal

Október

7. – 9.	Ísland - Færeyjar
21. – 23.	SH Mót
29.	ÍRB Æfingadagur 1

Sponsors



speedo 



HS ORKA HF



HS VEITUR HF