



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf apríl 2013

Frá yfirþjálfara

Apríl og maí eru alltaf mjög annasamir mánuðir hjá félaginu. Það er sá tími sem við fáum margar hendur til að vinna létt verk og félagið stendur þétt saman til að gera frábæra hluti.

Þegar þetta er skrifað er einungis vika í okkar árlega Landsbankamót. Með yfir 520 þátttakendur skráða frá 15 félögum, lítur allt út fyrir frábært og skemmtilegt mót. Fjöldi foreldra taka þátt í skipulagningu mótsins og þakka ég þeim fyrir undirbúninginn og skipulagningu á mikilvægasta móti okkar á árinu. Án ykkar hjálpar væri þetta ekki mögulegt og er ég mjög þakklátur.

Í kjölfar keppninnar verður Lokahófið okkar þar sem við munum verðlauna afrek okkar sundmanna á tímabilinu. Þetta verður þriðji verðlaunakvöldverður með þessu fyrirkomulagi og hafa síðustu tveir verið einn af mínum hápunktum á árinu. Verið viss um að fá ykkur miða fyrir þetta frábæra kvöld. Það er alltaf frábært að sjá börnin ykkar verðlaunuð á þessu sérstaka tilefni.

Í síðasta mánuði var Íslandsmótið í 50m laug, ÍM50. Keppendur okkar stóðu sig mjög vel og getur þú lesið um það í næstu grein. Það sem er augljóst er að liðið okkar er að styrkjast með hverju ári sem líður og liðið heldur áfram að bæta sig á landsvísi. Liðið okkar er að þroskast, viskan hefur aukist og breiddin eykst með hverju tímabili. Margir hafa þurft að leggja mikið á sig bæði þjálfarar, sundfólk og fjölskyldur þeirra til að koma liðinu á þann stað þar sem það er stutt í dag en við getum enn gert betur.

Mig langar að þakka okkar frábæru þjálfurum fyrir þeirra vinnu, og þjálfurum eldri hópsins fyrir utan sundlauginu, Inga (Þrek) Þórunni (Jóga) Carla (nudd) og Fal (sjúkraþjálfun) fyrir þeirra starf í að halda sundfólkinu okkar heilbrigðu, sterku og í góðu líkamlegu formi svo sundfólkið okkar geti haldið áfram að bæta sig. Einnig langar mig að þakka þeim foreldrum sem unnu með okkur á ÍM50 og þá sérstaklega Magneu, Önnu, Ewa og Carla fyrir að leiða þá vinnu og sjá svo vel um sundfólkið (og mig).



Eins og ég hef þegar sagt þá trúir ég því að við getum gert enn betur, náð betri árangri og bætt okkur á öllum sviðum. En við verðum þá að leggja enn meira á okkur og auka gæðin á öllum sviðum. En að auka árangur kallar á enn meiri skuldbindingu sundmanna, þjálfara og foreldra. Ég heyri oft „þetta höfum við aldrei séð áður“ eða „þetta hefur aldrei verið gert áður á Íslandi“. En þetta gleður mig að heyra og að vita það að við erum að reyna á mörkin. Við skulum búast við miklu af þróun okkar. Því þegar öllu er á botninn hvolft þá sér enginn framfarir með því að vera alltaf eins.



Ég hlakka mikið til spennandi maí mánaðar og til júní þar sem öll stóru aldursflokkamótin eru sem sundfólkið okkar hefur hlakka svo mikið til.

Við sjáumst í lauginni og á lokahófinu um næstu helgi.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

ÍM50

Í mars keppti ÍRB á Íslandsmeistramótinu í 50m laug og stóðu sig mjög vel.

Liðið okkar var það stærsta á mótinu en 23% sundfólksins eða 30 talsins á mótinu voru frá okkur. Á þessu ári var mun erfiðara að ná lágmarkum fyrir mótið því SSÍ lækkaði mörkin frá fyrra ári sem er stefna SSÍ í því að auka gæði sundfólks hérna. Einnig voru lágmark fyrir landsliðsverkefni gerð erfiðari af sömu ástæðum.

Allir 30 sem kepptu fyrir okkur syntu í úrslitasundi. Yngsti sundmaðurinn var 12 ára og sá elsti úr Reykjanesbæ var 17 ára. Jóna Helena sem er 21 árs kom frá New Mexico fylki í Bandaríkjunum þar sem hún hefur verið við nám og synti fyrir okkar lið. Davíð Hildiberg Aðalsteinsson sem er 22 ára frá Arizona fylki þar sem hann hefur verið við æfingar og keppt á mótum í Bandaríkjunum synti á móti um helgina og var valinn að keppa fyrir Íslands hönd á Smáþjóðaleikunum í Luxemborg.

Það voru 46 ÍRB-, Keflvíkur- og Njarðvíkurmet slegin og þar á meðal eitt Íslandsmet sem Sunneva Dögg Friðriksdóttir bætti um 13 sekúndur í Telpnaflokki í 1500m skriðsundi. Elsta metið sem var bætt á mótinu var tíu ára met sem Kirstófer Sigurðsson sló í 400m skriðsundi en það Keflavíkurmet hafði Birkir Már Jónsson átt.

Á hverju heldur ÍRB keppni á milli kynjanna á stóru mótunum. Við byrjuðum á þessu fyrir tveimur árum síðan en stelpurnar unnu þetta fyrsta árið svo strákarnir. En í ár voru það stelpurnar sem höfðu betur. Stig eru veitt fyrir tímabætingar, lokaúrslit, met og landsliðsárangur og liðsanda.



Eftirfarandi unnu til verðlauna í keppninni:

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir vann gull í 200m flugsundi og 400m fjórsundi, tvöfaldur Íslandsmeistari. Silfur í 200m bringusundi. Íris Ósk Hilmarsdóttir vann silfur í 200m bringusundi, 100m baksundi, 200m baksundi og í 4x100m fjórsundi boðsund og brons í 50m baksundi, 200m fjórsundi, 4x100m skriðsundi boðsund og 4x200m

skriðsundi boðsund.

Erla Sigurjónsdóttir vann silfur í 100m flugsundi og 4x100 fjórsundi boðsund og Brons í 200m flugsundi og 4x100m skriðsundi boðsund.

Birta María Falsdóttir vann silfur í 800m skriðsundi og brons í 400m skriðsundi og 4x200 fjórsundi boðsund.

Jóna Helena sem æfir í New Mexico fylki í Bandaríkjunum, vann silfur í 400m fjórsundi.

Berglind Björgvinsdóttir vann silfur í 4x100m fjórsundi boðsund og brons í 4x100m skriðsundi boðsund og 4x200m skriðsundi boðsund.

Svanfríður Steingrímsdóttir vann silfur í 4x100m fjórsundi boðsund.

Sunneva Dögg Friðriksdóttir vann brons í 1500m skriðsundi.

Baldvin Sigmarsson vann brons í 200m bringusundi og 200m flugsundi.

Kristófer Sigurðsson vann brons í 200m skriðsundi.

Aleksandra Wasilewska vann brons í 4x200m skriðsundi boðsundi.

Sylwia Sienkiewicz vann brons í 4x100m skriðsundi boðsund.

17 einstaklingasverðlaun voru unnin og 16 þeirra af sundfólki sem æfir í Reykjanesbæ. Á síðasta ári unnum við einnig til 17 verðlauna en aðeins 5 verðlaun af sundfólki sem æfðu í Reykjanesbæ. Hin verðlaunin unnu sundfólk sem var við æfingar í Bandaríkjunum, Davíð Hildiberg, Erla Dögg og Árni Már. Þetta er merki um þá frábæru þróun sem er að gerast hérna hjá okkur.



Í þessu móti náðu einnig eftirfarandi sundfólk lágmörkum fyrir Alþjóðleg mót:

Sunneva Dögg Friðriksdóttir fyrir Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar í Hollandi.

Baldvin Sigmarsson fyrir Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar í Hollandi.

Þröstur Bjarnason fyrir Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar í Hollandi.

Íris Ósk Hilmarsdóttir fyrir Mare Nostrum á Spáni og Frakklandi.

Davíð Hildiberg Aðalsteinsson sem æfir í Arizona fylki í Bandaríkjunum, var valinn í landsliðið fyrir Smáþjóðaleikana í Luxemborg í maí.

Fyrir tveimur árum keppti Ólöf Edda á Ólympíuleikum Evrópuæskunnar og vann tvö B úrslit. Ísland senti fjögurra manna lið. Núna eru 6 sundmenn sem hafa náð lágmörkum fyrir leikana í ár og 3 af þeim eru úr ÍRB.



Hin alþjóðlega keppnin sem sundfólk ÍRB stefna á er Evrópumót Unglinga. Nú er einn Íslendingur sem hefur náð lágmörkum við mótið en það er Kristinn Þórisson úr Fjölni. En ÍRB hefur nokkra sem eru mjög nálægt lágmörkunum en úrtökutíminn rennur út í júní.

Næstu stóru mótin sem sundfólkið okkar keppir á eru Unglinga Meistaramót Íslands og Aldursflokka Meistaramót Íslands í júní áður en þau keppa á alþjóðlegu mótunum í júlí og liðið fer í frí í lok tímabilsins.

Lokadagssetningar hópana fyrir frí

Þó ótrúlegt sé er komið að lokum tímabilsins hjá sumum hópum.

Eftir Landsbankamót nálgast svo lokin á æfingátímabilinu hjá flestum hópum.

Tímabilið 2012/2013 hefur verið frábært hjá okkur á margan hátt. Mikil ánægja hjá sundmönnum á öllum aldri, árangur í lauginni, nýr vinskapur, skemmtilegir dagar og persónulegar framfarir.

Við vonumst til að sjá ykkur öll aftur á tímabilinu 2013/2014. Við erum fremsta aldursflokkasundið landsins og veitum frábæra undirstöðu fyrir árangursrika framtíð bæði ofan í og utan laugar.

Lok tímabilsins verða sem hér segir hjá einstökum hópum:

Gullfiskar, Silungar, Laxar og Sprettfiskar

Þessir hópar ljúka æfingum aðra vikuna í maí. Það eru engar æfingar í þessum hópum eftir Landsbankamót. Í sumar verður ÍRB með samarnámskeið sem verður auglýst sérstaklega.

Sundmenn sem ná viðmiðum í Flugfiska á Landsbankamóti geta valið annað hvort að fara í sumarfrí og hefja æfingar í haust með Flugfiskum eða færa sig strax í Flugfiska og æfa með þeim þar til þau ljúka æfingum í lok maí.

Flugfiskar og Sverðfiskar

Þessir hópar æfa þar til í síðustu vikunni í maí og fara á Akranesleikana. Eftir Akranesleikana eru engar æfingar.

Sundmenn sem ná viðmiðum í Háhyrninga á Akranesleikunum geta valið að fara í sumarfrí og byrja að æfa með Háhyrningum í haust eða að færa sig strax í Háhyrninga og æfa með þeim þar til þeir fara í sumarfrí í lok júní.

Háhyrningar

Þessi hópur æfir þar til í lok júní. Engar æfingar eru eftir AMÍ.

Sundmenn sem ná viðmiðum fyrir Framtíðarhóp á AMÍ geta valið að fara í sumarfrí og byrja að æfa með Framtíðarhóp í haust eða byrja strax að æfa með Framtíðarhóp.

Efstu hóparnir

Samkvæmt dagatali fara þessir hópar í sumarfrí laugardaginn 20. júlí, hugsanlega verða einhverjar breytingar á því en það verður auglýst þegar nær dregur en verður um þetta leyti.

Davíð Hildiberg Aðalsteinsson fær heiðursverðlaun



Davíð Hildiberg Aðalsteinsson sundmaður ÍRB hlaut um daginn þann heiður að fá heiðursverðlaun sem veitt eru í nafni Ron Johnson í Arizona State University og eru veitt þeim sundmanni sem talin er hvetjandi fyrirmynd og frábær leiðtogi bæði í lauginni og í skólafestunni.

Ármanmót



Í síðasta mánuði keppti stór hluti iðkenda okkar á Ármannsmótinu í Reykjavík. Sum stóru liðanna sendu ekki fjölmennt lið á mótið en mörg lið voru þó að nota tækifærið til þess að ná lágmarkum fyrir UMÍ og AMÍ sem nálgast óðfluga. Það voru því margir af bestu yngri sundmönnum landsins að keppa á mótinu. Við komum vel út í samburðinum við þau lið sem voru að keppa og það er góð vísending um að við erum á réttri leið í undirbúningnum fyrir bæði þessi mót.

Það eru fá mót eftir fram að AMÍ, næsta er Landsbankamótið okkar, svo er það bara Blikamótið og Akranesleikarnir eftir það. Förum í kapp!

ÍRB Mót

Við héldum lítið mót vikuna eftir ÍM50 að mestu langundsmót þar sem Framtíðarhópur keppti allur í 1500m skriðsundi og Háhyrningar keppti allur í 400m skriðsundi. Allt þetta unga sundfólk á hrós skilið fyrir að ögra sjálfu sér með lengri vegalengdum sem er mjög mikilvægt fyrir framtíðina og þróun þeirra.

Sundfólkið sem keppti á ÍM50 kepptu einnig á mótinu í ýmsum greinum og mörg náðu þeim markmiðum sem þau höfðu sett sér.

Þakkir til allra þeirra foreldra sem hjálpuðu til þennan dag. Við getum ekki þakkað ykkur nóg fyrir þann tíma sem þið leggið til!

Gullfiskar í Silungar Akurskóla í Innileikjagarðinum



Gullfiskar og Silungar Akurskóla gerðu sér glaðan dag miðvikudaginn

17. apríl og fór í Innileikjagarðinn að Ásbrú. Það var margt um manninn og skemmtu krakkarnir sér vel í leiktækjunum auk þess sem þau gæddu sér á ljúffengum veitingum.



Laxar og Sprettfiskar í Sólbrekkuskóg síðasta vetrardag

Laxar og Sprettfiskar áttu frábæran eftirmiðdag í Sólbrekkuskógi síðasta vetrardag í blíðskaparveðri. Krakkarnir skemmtu sér við kastalakilfur og skógarhlaup. Grillaðar vour pylsur ofan í mannskapinn. Takk fyrir samveruna og gleðilegt sumar!



Þeir sem hafa náð á TS æfingar

Eftirfarandi sundfólk hefur náð að komast í Target Squad. Þau geta mætt á TS æfingar með hópnum fyrir ofan þeirra hóp. Enginn má mæta á TS æfingar á öðrum tímum en þeim sem eru á æfingatöflunni.

Þetta sundfólk taka þátt í Target Squad til þess að kynnst krökkunum í hópnum fyrir ofan þau, læra inn á það sem hópurinn gerir og fá að kynnst nýjum þjálfara áður en þau færast um hóp næstu jól.

Framtíðarhópur í Keppnishóp
Rakel Ýr Ottósdóttir

Háhyrningar í Framtíðarhóp
Ágústa Marý Einarsdóttir

Flugfiskar Akurskóli í Sverðfiska
Bergþóra Sif Árnadóttir

Sprettfiskar Njarðvíkurskóli í Flugfiska
Briet Björk Hauksdóttir

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 ætluð að reyna að tileinka ykkur í ykkar sundi.

Þetta myndband er eitt af betri myndböndum um skriðsundstækni sem ég hef séð. Allt sundfólk ætti að horfa á þetta myndband og hugsa um hugmyndina og áherslurnar í því.

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

Met

ÍM50

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Konur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Konur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Konur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Konur-Keflavík
Kristófer Sigurðsson	400 Skrið (50m)	Karlar-Keflavík
Þröstur Bjarnason	800 Skrið (50m)	Karlar-Keflavík
Þröstur Bjarnason	1500 Skrið (50m)	Karlar-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	400 Fjór (50m)	Karlar-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Skrið (50m)	Stúlkur-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	50 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Guðrún Eir Jónsdóttir	100 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Birta María Falsdóttir	400 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Birta María Falsdóttir	400 Skrið (50m)	Stúlkur-Keflavík
Birta María Falsdóttir	800 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Birta María Falsdóttir	800 Skrið (50m)	Stúlkur-Keflavík
Aleksandra Wasilewska	1500 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Aleksandra Wasilewska	1500 Skrið (50m)	Stúlkur-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	1500 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Stúlkur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Stúlkur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Stúlkur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Fjór (50m)	Stúlkur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Fjór (50m)	Stúlkur-Keflavík
Þröstur Bjarnason	800 Skrið (50m)	Piltar-ÍRB
Þröstur Bjarnason	800 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík
Þröstur Bjarnason	1500 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	200 Bringa (50m)	Piltar-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	200 Flug (50m)	Piltar-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	200 Fjór (50m)	Piltar-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	400 Fjór (50m)	Piltar-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	50 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-Íslands
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Bak (50m)	Telpur-Njarðvík

Langsundsmót 50

Sigmar Marjón Friðriksson	800 Skrið (50m)	Sveinar-Njarðvík
Sigmar Marjón Friðriksson	1500 Skrið (50m)	Sveinar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	200 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	400 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík

Ármanmsmót 25

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bak (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bak (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bak (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bak (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bringa (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bringa (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Fjór (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Fjór (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Fjór (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Fjór (25m)	Snótir-Keflavík

Íslandsmet

2004 and Before

2005 to 2009

2010 and after

New

XLR8 - Breytingar

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

ÍM50

Kristófer Sigurðsson – Gull
Erla Sigurjónsdóttir – Gull

Langsundsmót 50

Rakel Ýr Ottósdóttir – Silfur
Guðmundur Elí Þórðarson – Silfur
Erna Guðrún Jónsdóttir – Brons
Ágústa Marý Einarsdóttir – Brons

Ármanmsmót 50

Jón Ágúst Guðmundsson – Silfur
Jakub Cezary Jaks – Silfur
Sigrún Helga Guðnadóttir – Brons
Ólafur Garðar Reynisson – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

ÍM50

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Gull
Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Gull
Jón Ágúst Guðmundsson – Silfur
Berglind Björgvinsdóttir – Silfur

Langsundsmót 50

Hildur Írena Guðnýjardóttir – Gull
Erna Guðrún Jónsdóttir – Gull
Hreiðar Máni Ragnarsson – Gull
Sigmar Marjón Friðriksson – Gull
Fannar Snævar Hauksson – Gull

Ármanmsmót 50

Jóna Halla Egilsdóttir – Demanta
Karen Mist Arngeirsdóttir – Demanta
Eydís Ósk Kobeinsdóttir – Demanta
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Demanta
Daniel Diego Gullien – Demanta
Ingi Þór Ólafsson – Demanta
Eiríkur Ingi Ólafsson – Demanta
Kolbrún Eva Pálmadóttir – Gull
Ása Gísladóttir – Gull
Guðmundur Elí Þórðarson – Gull
Guðbjörg Telma Þorvaldsdóttir – Silfur
Einar Þór Ívarsson – Silfur
Jakub Cezary Jaks – Silfur
Kattla Rún Júlíusdóttir – Brons
Anika Rós Snorradóttir – Brons
Bergþóra Sif Árnadóttir – Brons
Stefanía Ósk Halldórsdóttir – Brons
Alexander Páll Friðriksson – Brons
Daníel Þór Andrason – Brons
Ómar Magni Egilsson – Brons

Sérsvaitin 2016 Tímabil 9

Við óskum meðlimum 9. tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Sérsvaitin er hvatningarkerfi þar sem hægt er að fá endurgreiðslu af hluta æfingargjalda vegna góðrar mætingar í þeim tilgangi að leiða sundmenn á braut til frábærs árangurs í sundi. Þessir sundmenn fá allir 6.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 9. tímabili í Sérsvaitinni. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og Keppnishópi geta tekið þátt í Sérsvaitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum krafti.

Baldvin Sigmarsson
Þröstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Svanfríður Steingrimsdóttir
Eiríkur Ingi Ólafsson

Við óskum meðlimum 7. tímabils í Sérsvéitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 4.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 7. tímabili í Sérsvéitinni.

Sylwia Sienkiewicz

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

Kristófer Sigurðsson

Við óskum meðlimum 3. tímabils í Sérsvéitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 2.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 3. tímabili í Sérsvéitinni.

Sandra Ósk Elíasdóttir
Jóna Halla Egílsdóttir
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir

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

Karen Mist Arngeirsdóttir

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Baldvin Sigmarsson – Landsliðshópur



Baldvin (miðja) með liðsfélögum sínum Presti (vinstri) og Kristó (hægri) að horfa á Ólympíuleikana í æfingabúðunum í Danmörku.

1) Hve lengi hefur þú stundað sund?

Ég hef stundað sund síðan ég var fjögurra ára

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

Það eru átta

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

Þrek og yoga

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

Aðallega baksundið og bringusundið til að ná að fullkomna fjórsundið

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

Það verður líklega það sama og ég er með fyrir sex mánuðina

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

Þegar ég náði eyof lámarki með 16 sekúndubrotum

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

IM 25 2011 setti tvö Íslandsmet þar

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

200 flug og 400 fjór á IM 25 2011 setti Íslandsmet í báðum

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

200 flug og 400 fjór

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

Með því að ég get bætt mig í svo miklu

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Davíð Hildiberg er frekar hátt uppi hjá mér

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

Shaquille O'Neal klárlega

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

Bandaríkjana held ég bara

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

Rúmið mitt aðalega

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?

Ég les voða lítið svo það er ekkert það en Rocky 4 uppáhalds mynd

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?

Rautt m&m langbest

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

Snælduruglaður

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

Brock úr pokemon

Daníel Diego Gullien – Keppnishópur



1) Hve lengi hefur þú stundað sund?

Síðan ég var fimm.

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

8 í lauginni og 2 í þrek.

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

Ekkert.

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

Bæta tímana minna.

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

Að komast í landsliðs hóp

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

ÍM50.

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

ÍM50.

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

Bakksundið mitt.

9) Hverjar eru upphalds greinarnar þínar?

Allt 50metra.

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

Löngunin að verða bestur haha

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Michael Phelps.

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

Mömmu mína ;)

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

Japan

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

Tölvuleikkir.

15) Hver er upphalds bókin þín og bíómynd?

Upphalds bók er The boy in the striped pyjamas og upphalds mynd er Lord of the Rings.

16) Hvert er upphalds nammið þitt?

Súkkulaði.

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

Fyndinn

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

Gandalf

Landsliðhópur – Ant

Frábært mót hjá Landsliðshópnum. Allir í hópnum náðu sínum bestu tímum og næstum öll unnu þau til verðlauna. Fyrir hóp í hæsta gæðaflokki er þetta frábær árangur. Skuldbinding hópsins er mjög mikil. Það er örugglega ekki hægt að finna eins mikla skuldbindingu í neinum hópi hérna á landinu, þó að skuldbinding þeirra og metnaður er mjög eðlileg hjá sundfélögum erlendis. Ég er mjög ánægður að við erum að þróa þátt að verða prógram í alþjóðlegum gæðaflokki. Það byrjar allt á grunnatriðunum eins og skuldbindingu, viðhorfi og einbeitingu sem leiða til frammistöðu í keppni þar sem þessi atriði verða til staðar.



Ég er mjög stoltur af því hvernig hópurinn er þróaður á öllum sviðum sundsins. Þau eru að læra hversu mikilvægur undirbúningurinn er fyrir frammistöðu þeirra og eru þau að bæta undirbúninginn sinn á öllum sviðum. Það eru alltaf erfiðir tímar í sundi, en þetta sundfólk er að læra að vinna sig í gegnum þessa erfiðleika, meiðsli, veikindi eða annað sem kemur fyrir í lífinu, koma svo aftur sterk inn á æfingar og mæta í mótin af fullum krafti.

Ótrúlegt dæmi um þetta í þessum mánuði er frá Erlu. Hún var búin að leggja gríðarlega mikið á sig síðustu mánuðina í undirbúninginn sínum fyrir keppnina og allt gekk mjög vel. En helgina fyrir mótinu fór henni að líða illa og var að verða veik. Seinnipartinn á mánuðinum var hún orðin mjög veik. Eftir smá hvatningu frá þjálfara sínum fór hún á spítalann þar sem henni var gefin vökví í æð vegna vökvataps. Þið getið ímyndað ykkur hve mikið þetta hafði neikvæð áhrif á uppbyggingu hennar fyrir mótinu. Margir mánuðir af mikilli vinnu í hættu. Eftir spítalaferðina svaf hún í 12 tíma og mætti svo á kvöldæfingu á þriðjudeginum þar sem við vorum með keppniskvöld en þar náði hún sínum besta tíma í sinni aðalgrein. Fyrsta daginn í mótinu náði hún besta tíma en ekki eins góðum og hún hafði viljað og bronsverðlaun. En hún varð sterkari með hverjum deginum í mótinu og stóð sig betur og betur. Hún sagði að hún ætlaði ekki að láta slæmt viðhorf verða örsökun að lélegu mótinu þannig að hún var búin að ákveða að hún yrði góð. Og hún var sko góð. Erla náði sér í

silfurverðlaun og bronsverðlaun í einstaklingsgreinum á mótinu og þrenn verðlaun í boðsundi. Ótrúlegt hvað hugurinn getur gert ef líkaminn er vel undirbúinn. Þetta er gríðarlega gott dæmi um hvað hægt er að gera þegar búin er að leggja grunninn vitandi það að vera tilbúinn þegar komið er í keppnina. Þó hún hafi verið veik þá vissi Erla að hún var búin að vinna vinnuna, undirbúin líkamann vel og gat klárað sitt vel sem hún gerði.



Það voru of mörg góð sund til að tala um hvert sund fyrir sig og allt of mörg til að skrifa um hér. Þið getið lesið meira um afrek sundfólksins á ÍM50 í greininni í byrjun fréttabréfsins og einnig er hægt að sjá úrslitin á vefsíðunni okkar.

Sundmaður mánaðarins er Baldvin Sigmarrson

Þessi ungi maður er gríðarlegur keppismaður og hann þurfti á öllu sínu keppnisskapi á að halda í þessu mót. Balli er búinn að vera að undirbúa sig síðustu tvö ár fyrir síðasta sundið í þessu mót. Markmiðið hans var að komast á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar á þessu ári sem haldið er í Hollandi. Hann ætlaði að ná lágmarkum í 400m fjórsundi. Það var aðeins eitt vandamál. 400m fjórsund sem er eitt erfiðasta sundið var síðasta sundið á síðasta deginum í mótinu. Þessa þrjá daga leiðandi að sundinu hafði Baldvin náð sínum besta tíma í öllum 5 sundunum sem hann hafði keppt í, ekki bara einu sinni heldur tvisvar í mörgum og synti í boðsundum. Hann vann til tvenna Bronsverðlauna aðeins 16 ára gamall í 200m flugsundi og 200m bringusundi. Þannig að þegar kom að sundinu hans var hann orðinn frekar þreyttur.

Hann ætlaði sér að ná þessu þarna um morguninn. Hann fylgdi keppnisáætluninni sinni hverja 50m, undir, undir, aðeins yfir, meira yfir, minna yfir, aftur á réttri leið, mikið yfir, við vorum farin að halda að þetta yrði ekki að veruleika en á síðustu 50m kom hann ótrúlega sterkur inn og endaði 0,16 sekúndum undir lágmarkunum sem tryggðu honum farseðilinn!

En það er ekki þetta sem er ástæðan fyrir því að hann er sundmaður mánaðarins. Það er sú staðreynd að ég hef séð hve mikið hann hefur lagt á sig til að ná þessu markmiði sínu. Balli er að vinna mjög mikið í tækninni sinni. Það eru sumir hlutir sem honum finnst mjög erfiðir en hann hefur lagt mikið á sig til að læra nýjar aðferðir. Í leiðinni hefur hann bætt sig mikið og hann er staðráðinn í því að bæta sig enn meira og ég er sannfærður um að á Ólympíuhátíðinni eftir nokkra mánuði mun hann ná frábæru sundi í 400m fjórsundi. Haltu áfram þínu frábæru vinnu!

Keppnishópur – Ant

Það voru frábær sund hjá Keppnishópi á ÍM50. Það voru margir með bestu tíma í gegnum allt mótinu. Fyrir þá yngri var þetta fyrsta heila Íslandsmótíð þeirra. Þeir þurftu að umbera löngu keppnisdagana, fjórir dagar, að borða annan mat en heima, þurftu að vera í kringum vini sína allan sólarhringinn, hvíla sig nóg, sofa í öðru en sínu eigin rúmi. Allt eru þetta atriði sem hafa áhrif á líkama og huga og gerir sundfólki erfið að ná sínu besta. Flestir náðu að höndla þetta vel og komu frá mótinu mjög sátt.

Ólöf Edda varð Íslandsmeistari í tveimur greinum og vann tvö gull og synti á sínum besta tíma í 200m flugsundi, náði að slá tímann sinn frá EYOF frá því fyrir tveimur árum. Aleksandra stóð sig vel í flestum sundum og varð skelfilega oft í fjórða sæti en setti mark sitt á hinn íslenska sundheim með frammistöðu sinni. Hún er komin aftur og hefur aldrei verið sterkari. Allir náðu að keppa í úrslitasundi annað hvort sem einstaklingar eða í boðsundi sem er gríðarlega mikilvægt í reynslubankann.

Það voru of mörg góð sund til að tala um hvert sund fyrir sig og allt of mörg til að skrifa um hér. Þið getið lesið meira um afrek sundfólksins á ÍM50 í greininni í byrjun fréttabréfsins og einnig er hægt að sjá úrslitin á vefsíðunni okkar.



Tveimur vikum seinna var hópurinn aftur kominn í baráttuna á Ármannsmóttinu. Þar voru nokkrir framúrskarandi tímar hjá nokkrum. 100m bringusundið hjá Karen var sérstaklega frábært og tryggði henni sæti í Landsliðshópnum. Til hamingju Karen. Það voru önnur frábær sund og flestir voru að bæta tíma sína mjög mikið frá því í enda ársins 2012. Mjög spennandi fyrir alla.

Allt er á fullu í hópnum en við erum að gíra okkur upp fyrir UMÍ og AMÍ og það eru nokkur lítil mót í undirbúningi fyrir þau.

Sundmaður mánaðarins er **Daníel Diego Gullien**

Ég á mjög erfitt með að trúá því að Daníel synti ekkert rosalega vel síðasta september. Hann gat synt, rétt svo, og hann rétt uppfyllti kröfurnar til að vera í þessum hópi. Hann átti mjög erfitt á æfingum í marga mánuði og einnig í skuldbindingu sinni. En ef við spólum fram í tímann 8 mánuði þá hefur þessi ungi maður þróast í ágætis sundmann með frábært viðhorf.

Allar hans hliðar í sundinu hafa orðið betri. Tími hans í 200m skriðsundi hefur farið úr 3 mínútum í 2.20, tími hans í 100m bringusundi hefur farið úr 2 mínútum í 1.19. Og við skulum ekki einu sinni byrja á því að tala um bætingarnar hans í 1500m skriðsundi og 400m fjórsundi. Hann gat í rauninni ekki synt flugsund. En í þessum mánuði keppti hann á ÍM50 í unglingsveit okkar í boðsundi og náði frábærum besta tíma. Hann vann svo til verðlauna á Ármannsmóttinu í elsta flokki en hann er ný orðinn 15 ára. Núna er markmið hans sett á AMÍ og ég er viss um að með hans frábæra viðhorfi, skuldbindingu og hugsunarferli þá á hann eftir að ná sínum markmiðum.

Og til að toppa þetta þá er hann frábær einstaklingur sem er vel liðinn í hópnum og góður liðsmaður. Frábært að hafa þig með í liðinu Daníel! Haltu áfram!



Framtíðarhópur – Eddi

Sundmennirnir í Framtíðarhóp eru búnir að vera duglegir að æfa og keppa. Allir krakkarnir kepptu í 1500 metra skriðsundi á langsumsmóti ÍRB og sýndu síðan góða takta á Vormóti Ármanns. Nú stýttist í AMÍ og ekki laust við að sundmennirnir séu orðnir dálítið spenntir. Á döfinni er Landsbankamótið og ætla krakkarnir að standa sig vel á því móti.

Sundmaður mánaðarins er **Guðný Birna Falsdóttir**



Birna er hörkudugleg stelpa sem á eftir að verða mjög flott sundkona. Guðný Birna er kurteis og skemmtileg stelpa og sannkallaður vinur vinnu sína.

Ahugahópur – Ant og Eddi

Frábær mánuður fyrir Áhugahópinn en báðir Alexander og Gummi stóðu sig vel á ÍM50 og Agata náði lámörkum fyrir AMÍ í fyrsta skipti. Til hamingju Agata með þennan frábæra árangur, öll vinnan þín er að skila sér. Þessi hópur er með marga mismundi sundmenn innanborðs, allt frá yngra sundfólki, framhaldsskóla sundfólki og sundfólki sem hefur lokið skóla. Það frábæra við þennan hóp er hversu sveigjanlegur hann er og flestir í hópnum keppa reglulega og standa sig vel.

Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld og Flugfiskar og Sprettfiskar Njarðvíkurskóli – Steindór

Góður árangur náðist hjá sundfólkinu mínu á Ármannsmóttinu. Risabætingar og allir sundmennirnir duglegir, skipulagðir og til fyrirmyndar. Einstaka ógildingar voru til staðar og munum við fara betur yfir það á næstu æfingum. Framundan er Landsbankamótið og stefnum við á að gera góða hluti þar. Ég vil hvetja foreldra til að láta mig vita tímanlega ef sundmaður ætlar ekki að keppa á sundmóti þar sem hann er skráður. Til þess að við þurfum ekki að greiða skráningargjöld til einskis.

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er **Sigrún Helga Guðnadóttir**

Sigrún mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er **Aron Brent Schritter**

Aron mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er **Eva Lind Guðmundsdóttir**

Eva Lind mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er **Elín Rós Guðmundsdóttir**

Elín mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



Heiðarskóli Flugfiskar og Sverðfiskar Akurskóla – Hjördís

Frá Akurskóla: Flugfiskar og Sverðfiskar kepptu í Laugardalslaug á Ármannsmóttinu sem var helgina 26. – 27. apríl. Flestir sundmenna kepptu í tveimur greinum og gekk þeim að mestu vel. Mikið var um bætingar en einnig voru sundmenn að keppa sem höfðu aldrei synt í Laugardalslaug og var það stórt stökk fyrir þau.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Akurskóla er **Elín Alda Hjaltadóttir**

Elín Alda er sundmaður mánaðarins í aprílmánuði. Hún keppti á sundmóti



Ármanns í Laugardalslaug og bætti tíma sína svo um munaði. Hún hefur verið að bæta sig heimikið í keppni og á æfingum. Hún hefur mikin áhuga á sundíþróttinni. Elín Alda er til fyrirmyndar á æfingum.

Sundmaður mánaðarins í hópi Flugfiska í Akurskóla er Bergþóra Sif Árnadóttir

Bergþóra Sif synti á sundmóti Ármanns 100m fjórsund og tryggði þér þar með rétt til að hefja TS æfingar hjá Sverðfiskum eða aðlögun í hópinn næst fyrir ofan Flugfiskana. Bergþóra er dugleg og ákveðin. Hún mætir vel og er til fyrirmyndar á æfingum.



Nú er búið að stokka upp hópum eftir páskafrí. Hóparnir eru misstórir og er oft líf og fjör í lauginni sérstaklega hjá Sprettfiskum en þau eru 13 og mjög dugleg að mæta. Þau hafa æft af kappi og ætla Laxar og Sprettfiskar sér stóra hluti á Landsbankamótinu þann 10. maí. 5 Sprettfiskar voru skráðir til leiks á vormóti Ármanns síðustu helgina í apríl. Þau höfðu gaman af auk þess sem mótið var dýrmæt reynsla fyrir krakkana. Laxar og Sprettfiskar höfðu gaman saman í Sólbrekkuskóg síðasta vetrardag í bongóblíðu.

Frá Heiðarskóla:

Flugfiskar og Sprettfiskar í Heiðarskóla hafa verið duglegar að mæta þennan mánuðinn. Nú fer að stytast í Landsbankamótið og er hópurnin ótrúlega spennur fyrir að keppa á því móti. Flugfiskar fóru á sundmót í Laugardalslaug sem haldið var af Sunddeild Ármanns í þessum mánuði. Mikill undirbúningur var innan hópsins fyrir mótið þar sem hver og einn undirbjó sig. Flestir kepptu í tveim sundum og stóðu sig rosaleg vel.



Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Óli Viðar Sigurbjörnsson

Óli Viðar er duglegur ungur sundmaður. Honum þykir skemmtilegast að synda skriðsund og æfa sig í flugsundi. Hann er áhugasamur og mætir vel. Óli Viðar er stilltur og prúður á æfingum og fer eftir fyrirsmælum þjálfara.

Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Álfrún Ragnarsdóttir

Álfrún Ragnarsdóttir er sundmaður aprílmánaðar. Hún var með 100 % mætingu og framkoma var til fyrirmyndar. Hún hlustaði vel á þjálfarann og fór alltaf eftir fyrirsmælum. Hún mætti alltaf geislandi glöð á æfingar, tilbúin að leggja sig fram. Hún keppti á Ármannsmótinu og stóð sig vel.



Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Heiðarskóla er Hanna Gróa Halldórsdóttir

Hanna Gróa er nýlega komin inn í Sprettfiskahópinn. Hún er áhugasöm ung stúlka sem er fljót að tileinka sér sundið og læra. Hún er dugleg að mæta á æfingar og fer eftir fyrirsmælum þjálfara.



Frá Sundskóla Heiðarskóla: Nú fer senn að líða að lokum sundtímabilsins. Það er frábært að sjá hversu mikið er af duglegum krökkum hafa verið í Sundskólanum í Heiðarskóla. Mörg af þeim börnum sem hafa verið með hafa sýnt góðar framfarir og eru nú mörg hver að verða synd. Núna síðasta mánuðinn hefur Laxahópur verið að undirbúa sig fyrir Landsbankamótið sem er stærsta sundmót okkar félags á hverju ári. Silungar eru orðnir duglegir að synda sjálfir og Gullfiskar alltaf svo dugleg. Það er mikið og ekki vantar gleðina á æfingarnar.

Laxar/Silungar Njarðvíkurskóli – Rúnar

Nú er skemmtilegum vetri lokið hjá Löxum og Silungum og skemmtilegt sumar að koma. Krakkarnir hafa staðið sér vel í vetur. Krakkarnir hafa bætt sig mikið síðan byrjun ársins eins og ísbjarnasundið (skriðsund) er búið að ganga vel hjá þeim sama og frokasundið (bringusund), hafmeyjusundið (flugsund) og baksundið. Jákvæð og kát þá synda þau eins og fiskar í lauginni og ákveðin að læra meira með bros á vör. Um páskana var farið á fyrsta mótið sem 3 kepptu í 25 m skriðsundi og 1 keppti í 25 m skriðsundi og bringusundi. Eftir þetta vel heppnaða mót þá náðu 2 lágmark til að komast í Sprettfiskana.

Eftir mótið var tekin ein æfing þar sem öll æfingin var bara leiktími og skemmtun. Við fórum í nokkra leiki ofan í lauginni og skelltum okkur svo í pottinn. Stutt er í sumarfríð, bara fáar æfingar eftir en þau taka þessar seinustu æfingar sem eru eftir með stæl og með mesta áhuga því ekki jafnast á hjá þessum krökkum hvað þeim finnst skemmtilegt að hoppa úti laugina og taka nokkrar ferðir og svo smá leiktími í endanum til þess að sína hversu dugleg þau eru. Öryggið hjá krökkunum í lauginni er alveg í toppstandi það er enginn hræddur að fara í djúpu og alltaf jafn gaman.

Dagatal

Maí

- 9. Æfingardagur 3
- 10. – 12. Landsbankamót
- 12. ÍRB Lokahóf
- 25. – 26. Breiðabliksmót
- 26. – 2. Smáþjóðaleikarnir
- 31. – 2. Akranesmót



nettó

speedo



HS VEITUR HF



HS ORKA HF