



# OFURHUGI

**Sundráð ÍRB Fréttabréf júlí 2014**

## Frá yfirþjálfara

Júlí hefur verið stuttur en ánægjulegur frí mánuður og lokin á stórkostlegu tímabili. Eins og ég benti á í síðasta fréttabréfi þá var þetta tímabil eitt af ef ekki besta tímabili ÍRB frá upphafi. Breidd liðsins er alltaf að verða meiri og helst það í hendur við alla þá miklu vinnu og skuldbindingu við þá skuldbindingu sem þarf til að ná langt í þessari erfiðu íþrótt.

ÍRB átti meirihluta þeirra keppenda sem fóru í verkefni erlendis í júlí. Öll lærðu þau mikið á þessum verkefnum og þar voru framúrskarandi úrslit hjá sumum. Við erum öll stolt af þeim.

Karen Mist setti Íslandsmet í 50m bringusundi á NÆM þar sem hún bætti sitt eigið met sem hún hafði sett á ÍM50 um næstum heila sekúndu, met sem hafði staðið frá 2002 sett af Erlu Dögg. Að slá metið er eitt en að bæta það um heila sekúndu er ótrúlegt!

Karen er ein af 16 einstaklingum sem hafa sett Íslandsmet á síðustu fjórum árum. Helmingi fleiri Íslandsmet hafa verið sett í boðsundum hjá ÍRB sem enginn annar klúbbur getur státað af.

Sumarmótið okkar hefur sannað sig sem skemmtilegt mót í lok tímabilsins en þar voru margir að bæta sína tíma og voru skýr merki um það að næsta tímabil gæti verið enn betra. Með áhugasamt sundfólk, frábæra þjálfara og hvetjandi foreldra, þá getum við ekki klikkað.

Þegar þetta er skrifað er flest eldra sundfólkið okkar að pakka og gera sig tilbúin fyrir æfingaferðina okkar til Calella á Spáni. Allir eru mjög spenntir yfir ferðinni þar sem minningar verða til sem sennilega aldrei gleymast. Kærar þakkir til allra þeirra sem lögðu mikla vinnu á sig að skipuleggja ferðina.

Munið að skráningar í eldri hópana fyrir næsta tímabil eru hafnar og skráningar í yngri hópana að fara í gang.

Við sjáumst aftur eftir nokkrar vikur þegar þú skráir þig í framúrskarandi sundlið.

Njótíð frísins.

Kveðjur,

Anthony Kattan  
Yfirþjálfari ÍRB

## Skráning í eldri hópa fyrir næsta ár hefst 18. júlí

Nýtt sundár hjá Framtíðarhópi, Keppnishópi, Úrvalshópi og Landsliðshópi hefst 29. júlí hjá þeim sem fara til Calella en hjá þeim sem ekki fara þangað hefst æfingar 11. ágúst. Skráning fyrir næsta sundár hefst 18. júlí þeir sem eru að fara í æfingaferðina þurfa skrá sig áður en þeir fara. . Allar upplýsingar um skráningu, röðun í hópa, gjaldskrá, æfingatöflu, kröfur mismundandi hópa og fleira gagnlegt er að finna hér:

<http://www.keflavik.is/sund/vertu-med/>  
<http://www.umfn.is/is/page/vertu-med>

Skráning í yngri hópa hefst í ágúst og verður auglýst síðar.

## Sumarmótið skemmtilegur endir á tímabilinu



Eins og undarfarin ár var sumarmótið bæði góður og nauðsynlegur endir á tímabilinu hjá elstu sundmönnum ÍRB. Fjöldi bætinga á mótinu var ótrúlegur og sumir tímanna alveg mjög góðir.

Flestir elstu sundmannanna mættu á mótið og við fengum að sjá spennandi keppni á köflum.

Sundfólkið fór heim brosandí og endaði árið á mjög jákvæðan hátt.

Takk allir sem tóku þátt í undirbúningi og vinnu á mótinu og til hamingju sundmenn með flottan árangur!

Sjáumst öll á nýju sundári!

## Sterk úrslit hjá ÍRB sundmönnum á NMÆ



Í síðasta mánuði kepptu fjórar ungar stúlkur úr liðinu okkar ásamt þremur sundmönnum úr SH á Norðurlandameistaramóti æskunnar (NÆM) í Danmörku. Stefanía, Karen Mist, Gunnhildur Björg og Eydís Ósk ferðuðust með þjálfaranum Mladen, fararstjóranum Málfríði og sundmönnum Katarínu, Ólafi og Hörpu úr SH til þess að keppa meðal þeirra bestu í sínum aldursflokkum á Norðurlöndunum. Mótið í ár var það sterkt að í næstum hverri grein hefði þurft íslenskt aldursflokkamet til þess að vinna til verðlauna.

Harpa úr SH náði að vinna einu verðlaunin fyrir íslenska liðið í 800 skriðsundi þegar hún lenti í 3. sæti á tíma sem var rétt frá hennar eigin Íslandsmeti í aldursflokknum.

Besta árangur sundmanna ÍRB átti Karen Mist þegar hún tók næstum 1 sek af sínu eigin Íslandsmeti í aldursflokknum í 50 m bringusundi og synti á 34,66 en eldra metið setti hún á ÍM50. Tíminn náði þó aðeins að skila henni 6. sætinu! Í 200 m bringusundi bætti hún tímenn sinn vel og var aðeins nokkur sekúndubrot frá sínum besta tíma í 100 m bringusundi sem er Íslandsmetið í aldursflokknum.

Bestu úrslit Gunnhildar var frábært tími í 100 flug, hún bætti tíma sinn örlítið í 200 flug og var rétt frá besta tíma sínum í 50 flug.

Stefanía bætti sig vel í 800 skrið, 200 bringu, 400 fjór og var nálægt tíma sínum í 100 fjór.

Eydís bætti sig í 100 bak þegar hún synti fyrsta sprettinn í boðsundi og var mjög nálægt tímanum sínum í 400 fjór.

Í boðsundsveitinni í 4x100 m fjórsundi voru: Eydís (bak), Karen (bringa), Gunnhildur (flug) og Harpa (skrið) og settu nýtt íslenskt landssveitarmet í telpnaflokk.

Vel gert hjá ykkur stelpur, sjáumst á næsta sundtímabili!

### Lærdómsrík ferð hjá EMU liðinu



Í síðasta mánuði fóru 4 sundmenn á Evrópumeistaramót Unglinga sem haldið var í Dordrecht í Hollandi. Í liðinu voru 3 sundmenn úr ÍRB, þau Íris Ósk, Sunneva Dögg og Þröstur. Aðrir í liðinu voru Kristinn úr Fjölni, Ragga Þjálfari úr Óðni og Unnur sjúkafjálfari.

Eins og ávallt var samkeppnin hörð á mótinu, jafnvel enn meiri en oft áður. Sem dæmi má nefna að einn besti sundmaður Íslandssögunnar, Eygló Ósk vann til silfurverðlauna á þessu móti fyrir nokkrum árum en í ár hefði sá tími ekki dugað til þess að komast í úrslit.

Enginn úr íslenska liðinu náði að synda á þeim tímum sem komu þeim á mótið en þeir náðu þó í afar dýrmæta reynslu með þátttöku sinni. Við hlökkum til að sjá framfarir þeirra á næsta tímabili.

### 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.

Skoðaðu inná við. Frábært myndband frá Birtu Maríu Falsdóttur.

<https://www.youtube.com/watch?v=vSv4yqvECUQ>

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

### Met

#### NMÆ

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-Njarðvík
Karen Mist Arngerisdóttir	50 Bringa (50m)	Telpur-Íslands
Karen Mist Arngerisdóttir	50 Bringa (50m)	Telpur-ÍRB
Karen Mist Arngerisdóttir	50 Bringa (50m)	Telpur-Njarðvík
Karen Mist Arngerisdóttir	200 Bringa (50m)	Telpur-Njarðvík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	100 Flug (50m)	Telpur-Njarðvík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	200 Flug (50m)	Telpur-Njarðvík

#### Sumarmót 25

Fannar Snævar Hauksson 200 Bak (25m) Hnokkar-Njarðvík

#### Sumarmót 50

Tristan Þór K Wium 400 Fjór (50m) Sveinar-ÍRB  
Tristan Þór K Wium 400 Fjór (50m) Sveinar-Keflavík  
Kári Snær Halldórsson 50 Skrið (50m) Hnokkar-Njarðvík

Fannar Snævar Hauksson	100 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	200 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	400 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	800 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Clifford Dean Helgason	200 Bak (50m)	Hnokkar-Keflavík
Kári Snær Halldórsson	200 Fjór (50m)	Hnokkar-Njarðvík

Íslandsmet  
2004 og fyrr  
2005 til 2009  
2010 og nýrri  
Nýtt met

### XLR8 - Breytingar

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

#### Í lok tímabilsins

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Gull  
Unnar Ernir Holm – Silfur

### Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

#### Í lok tímabilsins

Sandra Ósk Elíasdóttir – Demanta  
Svanfríður Steingrimsdóttir – Demanta  
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Demanta  
Jóna Halla Egilsdóttir – Demanta  
Klaudia Malesa – Demanta  
Vigdís Júlía Halldórsdóttir – Demanta  
Diljá Rún Ívarsdóttir – Demanta  
Sigrún Helga Guðnadóttir – Demanta  
Kolbrún Eva Pálmadóttir – Demanta  
Hreiðar Máni Ragnarsson – Demanta  
Sigmar Maríjón Friðriksson – Demanta  
Jakub Cezary Jaks – Demanta  
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Silfur

### Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

## Birta María Falsdóttir – Landsliðshópur



Birta (önnur til hægri) með Guðrúni, Írisi, Aleksöndru og Berglinni (vinstri til hægri)

1. Ein af hinum sönnu stjörnum í sundinu. Þessi kona lagði sig ótrúlega mikið fram og átti mjög framúrskarandi feril:

<https://www.youtube.com/watch?v=AURUsqKclCk>

2. Og hér er viðtal við hana:

<https://www.youtube.com/watch?v=s-hnJY0DK0o>

3. Hér er frábært myndband til að koma sér í girinn, Lítið í eigið hjarta

<https://www.youtube.com/watch?v=vSv4yqvECUQ>

4. Spilandi í Ipodinum hennar Birtu:

<https://www.youtube.com/watch?v=-zzP29emgpg>

5. Þessi kvikmynd var gríðarlega vinsæl í sumar og þá sérstaklega hjá stelpunum í liðinu okkar:

<https://www.youtube.com/watch?v=sutgWjz10sM>

6. Birta er í stuði fyrir Safari:

<https://www.youtube.com/watch?v=n2s5ev0i8tM>

7. Þessi teiknimyndapersóna rokkar!

<https://www.youtube.com/watch?v=VeNhx5t5dHg>

8. Þetta fékk Birtu til að hlæja:

<https://www.youtube.com/watch?v=U8Jk3y3h3Mk>

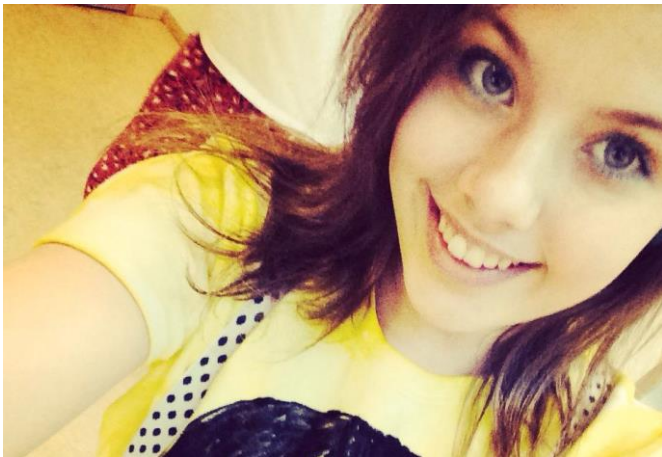
9. Vinsæll matur á meðal sundfólks, skoðið hvernig á að búa hann til heima:

<https://www.youtube.com/watch?v=mV7 - D26vY>

10. Hérna er upphaldslagið hennar Birtu og það er frábært:

<https://www.youtube.com/watch?v=OZLUa8JUR18>

## Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Úrvalshópur



1. Aníka elskar baksund og þegar hún leitar að fyrirmynd þá horfir hún til þeirrar bestu:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vm3zVaOG0x4>

2. Hér er viðtal við hana:

<https://www.youtube.com/watch?v=kxBHdw5LSRc>

3. Þetta sund kemur Aníku í stuð til að synda:

[https://www.youtube.com/watch?v=3IMI3P\\_NIPk](https://www.youtube.com/watch?v=3IMI3P_NIPk)

4. Aníka mælir með þessu lagi:

<https://www.youtube.com/watch?v=JuM7hObGjWI>

5. Kvikmynd sem hreyfir við þér, ein af þeim vinsælustu í sumar:

<https://www.youtube.com/watch?v=AuVjGbnccQE>

6. Aníka langar að heimsækja land hátíðanna:

<https://www.youtube.com/watch?v=pjdw625e1TY>

7. Upphalds teiknimyndapersóna Aníka elskar að vera í vatni alveg eins og hún:

<https://www.youtube.com/watch?v=Qs48RSSqBmQ>

8. Fyndið eða óhugnalegt?

<https://www.youtube.com/watch?v=Px-6bmqZl28>

9. Pizza! Pizza! Hvernig gerð er frábær pizza!

<https://www.youtube.com/watch?v=HCAPiIVODJw>

10. Allir elska góðan hrekk!

<https://www.youtube.com/watch?v=V5iMcfGnlqo>

## Landsliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Stór hluti hópanna voru í verkefnum íslenska landsliðsins í júlí. Hinir í hópnum héldu samt áfram að leggja mikið á sig á æfingum og tóku þátt í Sumarmótinu. Mikill meirihluti hópsins náði að ljúka tímabilinu með sterkum bestu tímum og miklum lærdómi. Þetta var virkilega frábær leið til að ljúka tímabilinu.

### Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Birta María Falsdóttir

Það koma alltaf tímabil í ferli sundmanns þar sem hlutirnir fara ekki alveg samkvæmt áætlun. En lykkillinn á þessum tímabilum er þrautseigja. Birta er búin að leggja mikið á sig að halda einbeitingunni á þessu tímabili og það sást hvað best á UMÍ í 1500m. Stundum vill sundmaður ekki endilega synda sunnið og það var tilfellið hjá Birtu, hins vegar, setti hún sér markmið fyrir sunnið og náði þeim öllum í sundinu og synti aðeins örfáum sekúndum frá sínum allra besta tíma. Treystu mér, þessum markmiðum var ekki auðvelt að ná og þurfti mikla hæfni og sjálfsvitund til. Framkvæmdin var gallalaus. Ég var gríðarlega stoltur sem þjálfari á þessum tímamarki. Það sýndi hennar sterka karakter og innan tíðar mun Birta komast aftur á framfarabrautina. Birta er frábær í hópnum og ég hlakka mikið til næsta tímils þar sem hún mun án efa bæta sig. Haltu áfram að standa þig Birta!

### Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Aníka Mjöll Júlíusdóttir

Aníka hefur verið að bæta sig í hverjum mánuði síðan hún kom í hópinn okkar. Æfingarnar hennar hafa verið framúrskarandi og viðhorfið hennar og vinnusemi eru alltaf að verða betri. Frammistaða hennar á AMÍ sýndi sérstaklega framfarir hennar og eru afurðir mikillar vinnu og ákveðni í að bæta sig. Aníka er mjög glaðlynd og skemmtileg og er mjög meðvituð um umhverfið sitt. Hún er eins og svampur sem sýgur í sig nýjar hugmyndir og upplýsingar á æfingum og kemur þeim svo inn í æfingarnar sínar. Vel gert Aníka!

## Keppnishópur – Ant og Eddi

Miklar framfarir voru í júlí mánuði hjá Keppnishópi á marga vegu. Sumarmótið var sérstaklega vel heppnað og voru frábærar bætingar hjá öllum sem kepptu og lítur hópurinn mjög vel út fyrir næsta tímabil.

### Sundmaður mánaðarins er Daníel Diego Gullien

Daníel sýndi miklar framfarir í þessum mánuði. Hann hefur verið að mæta betur og hefur verið miklu jákvæðari. UMÍ var flott endurkomu mót hjá honum en Sumarmótið sýndi frábærar framfarir í tækni og afslappaðra viðhorfs. Við vonum að hann haldi þessu áfram á næsta tímabili og njóti enn meiri framfara.



Daníel (vinstri) með Eiríki og Inga.

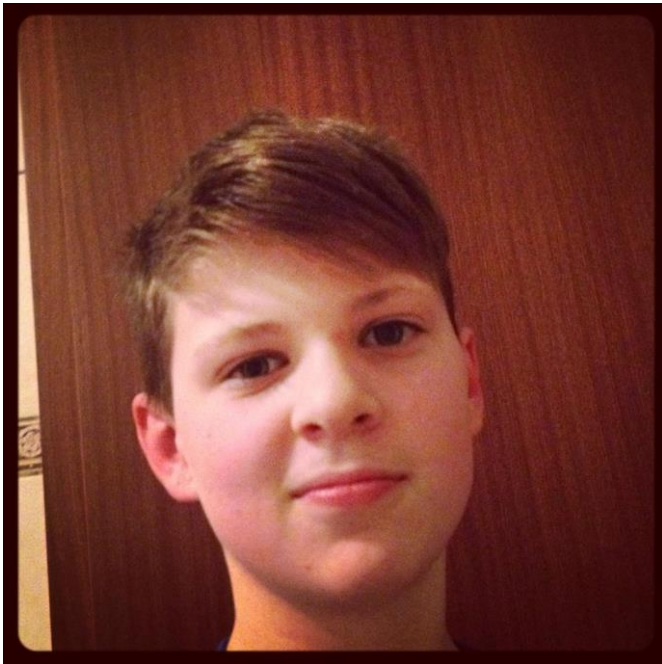
## Framtíðarhópur – Hjördís

Að loknu AMÍ fékk ég það frábæra tækifæri að þjálfa framtíðarhóp. Að fá að kynna þessum flottu krökkum sem eru í hópnum hans Edda. Það er mjög spennandi að fá að vinna með ungu fólki sem

hefur sér stóra drauma og góð markmið. Hver og einn sundmaður er einstakur á sinn hátt og það sást vel þessar fjórar vikur sem við vorum saman. Það sem stóð upp úr var að mínu mati áskoranirnar sem við tókum á æfingum. Það var lögð áhersla á að læra að finna tímana sína sjálf á töflum sem hengdar eru upp á vegg í lauginni. Þegar krakkarnir voru búin að finna tímana sína þá hófst keppni. Og allt var þetta keppni sem hentaði hverjum og einum. Þau þurftu að keppa við sinn eigin tíma og reyna að bæta þá en oft þurfti að gefa mikinn kraft í sundið til að ná sínum besta tíma. Í tvö skipti þegar við tókum áskorun á æfingu vorum við með útsláttar keppni. Í bæði skiptin voru þetta erfið verkefni en í fyrra skiptið þurfti sá sem var með lakari tíma að sýnda aftur þar til síðasti maður stóð eftir, en í seinna skiptið var útsláttarkeppni þar sem besti tímin komst áfram í úrslit. En athyggjislíkt var að krakkarnir sem voru saman í riðil höfðu öll svipaða tíma og var því góð keppni allan tíman.

Við fórum yfir tæknilegu atriðin sem fylgja því að byrja og enda sund. Það er mjög mikilvægt að hafa það alveg á hreinu, því í upphafi sunds getur skipt máli að komast sem lengst og nýta stunguna eða fráspyrnu frá bakka. Flow er frábært nýtt drill sem kennir okkur uppistöðu flugsunds, það kennir okkur takthreyfinguna í flugsundi. Við gáfum okkur góðan tíma til að læra það drill vel. Í lok tímabils var í boði sumarmótið. Mikil spennan var að fá að velja sem sundgreinar til að keppa í. Krakkarnir fengu að sjá hvaða sund væri langt síðan þau höfðu synt, en það hafði mikið að segja hvaða sundgreinar þau völdu til að sýnda á sumarmótinu. Það voru flottar bætingar og að ég held meiri hluti allra sunda sem synt voru á mótinu voru bætingar.

Ég vil þakka fyrir þetta frábæra tækifæri. Krakkarnir í Framtíðarhóp eru mjög efnileg og frábærir einstaklingar.



#### Sundmaður mánaðarins er Unnar Ernir Holm

Hann hefur mætt á nær allar æfingar sem voru í boði á þessum fjórum vikum. Hann hefur verið að standa sig vel og tekið áskorunum sem voru oft mjög erfiðar. Hann keppti í sundgreinum sem hann hafði ekki keppt í áður og var þar á meðal 200m flugsund.

Takk fyrir mig!  
Kveðja Hjördís

#### Dagatal

##### Júlí

29. – 9. ágúst Æfingaferð til Calella

##### Ágúst

11. Eldri hópar byrja tímabilið 2014/2015  
16. – 24. Ólympíuleikar æskunnar  
18. Yngri hópar byrja tímabilið 2014/2015

#### Styrktaraðilar



nettó

speedo

