

Skýrsla stjórnar fyrir sundárið 2012



Árið 2012 var gott ár hjá Sunddeild Keflavíkur. Eins og undanfarin ár vorum við í samstarfi með vinum okkar í Sunddeild Umfn og hefur það samstarf gengið vel og saman erum við með eitt besta sundlið landsins sem skilaði okkur yfirburðasigri á Aldursflokkameistaramóti Íslands (AMÍ) 2012. Við höfum náð að snúa við rekstri deildarinnar og í fyrsta skipti í nokkur ár erum við ekki að koma út í tapi. Mikið aðhald hefur þó verið hjá okkur og þurftum við að sameina hópá og fækka aðeins í okkar annars frábæra þjálfaraliði, sem að ég fullyrði að ekkert lið á landinu getur státað sig af eins góðum þjálfurum og við gerum í dag. Í dag rekum við sunddeild þar sem er starfrækt afreksstefna og viljum við ná langt, viljum geta boðið sundmönnum okkar uppá bestu mögulegu þjálfun og aðstæður sem völ er á, og það tel ég að við gerum. Þegar lið stefna á að vera í fremstu röð þá krefst það mikils aga, mikils undirbúnings, bæði hjá sundmönnum, þjálfurum og stjórn og tel ég að við stöndumst þetta allt. En við bjóðum ekki einungis uppá afreksþjálfun. Þegar Anthony tók hér við fyrir 2,5 árum vildi hann ólmur setja á laggirnar hóp þar sem sundmenn gætu synt sér til gamans og yndisauka þar sem engar kvaðir eru á sundmönnum með mætingu. Þetta tókst og var búinn til hópur sem kallaður er Áhugahópur og geta allir skráð sig í hann. Þá æfa krakkarnir bara seinni partinn, bæði hjá Ant og Edda og eru sex æfingar í boði fyrir þennan hóp.

Sund er erfið íþrótt, krefst mikils aga eins og áður segir og skipulags.

Sundárið hefur verið með svipuðu sniði og undanfarin tvö ár. Við héldum lokahóf annað árið í röð þar sem veitt voru verðlaun fyrir mætingu og árangur ársins 2011 og tókst það mjög vel og munum við gera það aftur í ár í lok Landsbankamóts þar sem við veitum verðlaun og viðurkenningar fyrir árið 2012. Við gefum út fréttabréf einu sinni í mánuði þar sem sundmenn mánaðarins eru valdir í öllum flokkum og í öllum laugum og kemur það út á heimasíðu okkar www.keflavik.is/sund. Að gefa út svona blað er mikil vinna og vil ég þakka þeim sem koma að því kærlega fyrir því þarna er góð leið fyrir foreldra og sundmenn að fylgjast með því mikla starfi sem við höldum úti. Æfingardagarnir voru á sínum stað en þá koma okkar yngstu sundmenn og fá að æfa í Vatnaveröld. Þar fá þau að sjá aðra þjálfara og að kynnst því að æfa í stóru lauginni okkar því oft hefur það verið þeim erfitt að koma úr litlu

hverfislaugunum okkar og byrja að æfa í stóru lauginni og hafa þessir æfingardagar mælst virkilega vel fyrir

Davíð Hildiberg Aðalsteinsson var útnefndur sundmaður Keflavíkur 2012. Davíð Hildiberg átti frábært sundár. Hann æfir núna í Arizona í Bandaríkjunum og stundar nám við háskóla þar. Davíð keppti á Evrópumeistaramótinu þar sem hann stóð sig virkilega vel og var að synda á sínum bestu tímum.

Í lok janúar var farið með okkar elsta hóp, afrekshópin, sem nú heitir Landsliðshópur og Keppnishópur, í keppnisferð til Sheffield á Englandi til að keppa á Meistaramóti N-Bretlands. Sundmenn okkar stóðu sig mjög vel og voru flestir okkar sundmenn að bæta tímana sína og margir náðu að komast í úrslit í sínum sundum. Ferðalagið gekk í alla staði vel og var góð stemning í hópnum okkar.

Í apríl var svo komið að Íslandsmeistaramótinu í 50 metra laug. Mjög góður árangur náðist á mótinu þó svo að Davíð Hildiberg Aðalsteinsson hafi verið eini Keflvíkingurinn sem varð Íslandsmeistari en hann vann til þrenna gullverðlauna og hann fékk einnig brons í einni grein. Jóna Helena Bjarnadóttir fékk ein bronsverðlaun, Jóhanna Júlía Júlíussdóttir fékk tvö silfur og Íris Ósk Hilmarsdóttir fékk tvenn bronsverðlaun. Birta María Falsdóttir setti svo nýtt Íslandsmet í Telpnaflokki í 800 metra skriðsundi.

Strax daginn eftir mótið héldum við langsundmót ÍRB til þess að nýta til fulls alla þá miklu vinnu sem lögð hefur verið í æfingar fyrir ÍM50 síðustu vikur og það borgaði sig svo sannarlega. Birta María náði öðru Íslandsmeti í Telpnaflokki í 1500 skrið.

Í byrjun maí keppti svo Sigmar Björnsson á Garpamótinu sem fram fór í Vestmannaeyjum. Sigmar Björnsson, dómari ársins á síðasta ári, hélt áfram að sýna styrk sinn á Garpamótinu. Sigmar vann gull í 50, 100 og 200 bringu í flokki 50-54 ára og silfur í 100m fjórsundi.

Um miðjan maí héldum við hið árlega Landsbankamót ÍRB. Mótið tókst í alla staði vel. Mótið byrjaði á föstudegi en þá fá okkar yngstu sundmenn að njóta sín og er jafnan mikið fjör í lauginni. Í lok dags var svo farið í hinn sívinsæla

sjóræningjaleik sem ávallt vekur mikla lukku. Á laugardeginum og sunnudeginum taka svo eldri sundmenn við en í aldursflokknum 12 ára og yngri er keppt í 25 metra laug en 13 ára og eldri keppa í 50 metra laug. Mörg mótsmet féllu í ár og nokkur aldursflokkamet voru einnig sett á mótinu. Í lok móts hjá 13 ára og eldri vorum veitt verðlaun fyrir stigahæstu sund en í kvennaflokki var Íris Ósk með stigahæsta sundið í 200 metra baksundi. Íris ósk náði einnig lágmarkum inná NÆM á mótinu. Mikil stemning var á mótinu í ár eins og undanfarin ár og er þetta mót gríðarlega vinsælt þar sem yfir 500 sundmenn voru þarna samankomnir frá alls 14 félögum. Eins og áður fóru yngri hóparnir í bíó á milli hluta og hefur það mælst vel fyrir.

Til að halda mót af þessum stærðargráðum er nauðsynlegt að hafa samstilltan hóp foreldra en við hjá sunddeildinni eru heppin að hafa frábært fólk sem skilar þessari vinnu ár eftir ár með miklum sóma. Við viljum þakka öllum sem lögðu hönd á plóginn; foreldrum, starfsfólki Vatnaveraldar, starfsfólki Holtaskóla og okkar helstu styrktaraðilum, Landsbankanum, Reykjanesbæ, Nettó og Sigurjóni í Sigurjónsbakarí.

Eftir að móti lauk var svo glæsilegt lokahóf og uppskeruhátíð ÍRB í hátíðarsal FS. Þangað mættu yfir 200 manns til kvöldverðar og fjölmargar viðurkenningar og verðlaun voru afhent. Veitt voru verðlaun eftir hvatningarkerfi ÍRB og einnig voru verðlaunaðir sundmenn hvers aldursflokks fyrir sig.

Í lok maí var haldið Lágmarkamót ÍRB og setti Jóhanna Júlía Júlíusdóttir þar nýtt glæsilegt íslenskt met í flokki stúlkna 15-17 ára en hún er sjálf aðeins 16 ára. Hún synti 200m flugsund á 2.16,90 sem er aðeins 0,18 sek frá Íslandsmetinu í fullorðinsflokki.

Fyrstu helgina í júní fóru fimm sundmenn frá okkur með landsliðinu á Smáþjóðameistaramót sem haldnir voru í Andorra. Sundmenn okkar voru þau: og er talið í stafrófsröð, Baldvin Sigmarsson, Birta María Falsdóttir, Íris Ósk Hilmarsdóttir, Jóhanna Júlía Júlíusdóttir og Sunneva Dögg Friðriksdóttir. Jóhanna Júlía vann gull í hópi yngri sundmanna í 100 flug og vann silfur í 200 fjór, 400 fjór og 200 flug og vann einnig silfur með boðssundsveitinni í 4x100 fjórsundi. Baldvin vann gull í flokki yngri sundmanna í 100 og 200 flug og í 400 fjór. Íris Ósk vann gull í flokki yngri sundmanna í 100 bak. Hún vann einnig silfur í 50 og 200 bak. Birta María vann brons í flokki yngri sundmanna í 800 skrið. Sunneva Dögg vann brons í flokki yngri sundmanna fyrir 400 skrið. Það var flottur

árangur sem krakkarnir voru að ná og mikil og góð reynsla sem krakkarnir fengu þarna. Jóhann Júlía hélt svo áfram ferðalaginu og keppti á Mare Nostrum mótaröðinni sem var haldið í Canet og stóð hún sig mjög vel þar sem hún synti í 200 metra flugsundi.

Í ár héldum við AMÍ í Reykjanesbæ. Mótið tókst í alla staði vel. Það er skemmst að segja frá því að liðið okkar var með mikla yfirburði á mótinu og vann yfirburðarsigur. Við hlutum 1749 stig en gefin eru stig fyrir fyrstu 8 sætin í hverri grein og vorum við með 790 fleiri stig en það lið sem endaði í 2. sæti. Þessi árangur kom í sjálfu sér ekki á óvart því eins og áður sagði þá erum við með mjög hæfa þjálfara í öllum flokkum og er sú mikla vinna sem búin er að vera undanfarin ár að skila sér. Ég ætla ekki að fara yfir alla þá Aldursflokkameistara sem við eignuðumst þar sem það tæki langan tíma.

Á lokahófinu sem við héldum í Stapa fengum við nokkur einstaklingsverðlaun. Íris Ósk Hilmarsdóttir var stigahæsta telpan í flokki 13-14 ára og Birta María Falsdóttir hlaut hlaut Ólafsbikarinn sem veittur er fyrir besta afrek í ákveðnum greinum þegar tekið er tillit til aldurs en þessi bikar er gefinn í minningu Ólafs Þórs Gunnlaugssonar sundmanns og sundþjálfara.

Í lok Júní fóru þrjár sundkonur frá okkur í æfingarferð með landsliðinu og var farið til Bath í Englandi. Þetta voru þær Jóhanna Júlía, Birta María og Íris Ósk. Þarna æfðu þær í 10 daga með A-landsliðinu sem var að undirbúa sig fyrir Ólympíuleikana og var þetta frábær reynsla sem þær fengu þarna.

Í kjölfarið á þessum æfingarbúðum fór Jóhanna Júlía til Antwerpen í Belgíu þar sem hún keppti á Evrópumeistaramóti unglunga. Jóhanna stóð sig mjög vel og synti á mjög góðum tíma í 200 metra flugsundi. Jóhanna átti mjög gott ár þar sem hún keppti fyrir hönd Íslands á fjórum alþjóðlegum mótum og stóð sig allsstaðar vel.

Einnig í kjölfarið á æfingarbúðunum í Bath fóru þær Birta María og Íris Ósk á Norðurlandamót Æskunnar í byrjun júlí. Íris Ósk átti frábært mót en hún synti í 50 m, 100 m og 200 metra baksundi. Það er skemmst frá því að segja að Íris Ósk varð Norðurlandameistari Æskunnar í 200 metra baksundi þegar hún synti á 2.23.22 sem er hennar besti tími sem hún hefur synt á. Birta María stóð sig einnig vel en hún synti í 200 m, 400m og 800m skriðsundi.

Meirihluti sundmanna í afrekshópum ÍRB ferðaðist til Danmerkur í byrjun ágúst í 7 daga æfingabúðir. Hópurinn sem samanstóð af 31 sundmanni og 5

starfsmönnum flaug til Billund áleiðis til Esbjerg þar sem gist var á Dan Hostel og fóru æfingar fram í 50 m sundlaug sem var tveimur húsum neðar við sömu götu. Hostelið, maturinn og laugin voru frábær og hentuðu algjörlega okkar þörfum. Tvær sundæfingar voru á dag fyrir utan fyrsta daginn og daginn sem við fórum í Legoland en þá daga var ein æfing. Áherslan í æfingabúðunum var sett á tækni og var unnið með öll sundtök, snúninga og start. Hverri æfingu fylgdi DVD mynd þar sem farið var yfir allt sem yrði gert á næstu æfingu. Þetta var gríðarlega árangursrík og skemmtileg æfingarferð og við sáum mjög miklar framfarir á þessari viku. Í kjölfarið var búið til myndband um ferðina sem hægt er að sjá á heimasíðu okkar.

Erla Sigurjónsdóttir var valin í landslið fyrir Ísland-Færeyjar keppnina sem fór fram í október. Hún synti bæði í boðsundi og 100m flugsundi og synti vel. Ísland vann keppnina og er gaman að sjá hve mikið af okkar fólki eru að komast í hin ýmsu landsliðsverkefni.

Íslandsmótið í 25 metra laug var haldið í Hafnarfirði 16-18 nóvember þar sem sundmenn okkar stóðu sig mjög vel. Íris Ósk Hilmarsdóttir stóð sig mjög vel og byrjaði á að tvíbæta telpnametið í 200 metra baksundi. Hún jafnframt endaði í öðru sæti í því sundi. Hún varð einnig Íslandsmeistari í 100 metra baksundi. Jóhanna Júlía Júlíusdóttir varð Íslandsmeistari í 200 metra flugsundi og í öðru sæti var Erla Sigurjónsdóttir. Kristófer Sigurðsson átti mjög góð sund á þessu móti og náði hann yfir 700 FINA stigum í 400 metra skriðsundi. Telpnasveitin okkar stóð sig einnig vel og slógu tvö íslensk telpnamet á mótinu, bæði í 4 x 100 metra skriðsundi og svo einnig í 4 x 100 metra fjórsundi. Sveitina skipa þær Íris Ósk, Birta María, Sunneva Dögg og Laufey Jóna. Það er of langt mál að telja upp alla þá sem komust á pall og fengu verðlaun á mótinu en heilt yfir var frábær árangur á þessu móti og mega sundmenn og þjálfarar vera stoltir af árangri þeirra. Fjöldi sundmanna náðu að tryggja sér í landsliðsverkefni eftir mótið og munu þau synda fyrir Íslands hönd á NMU í Finnlandi nú í desember. Anthony Kattan yfirþjálfari var svo á lokahófi SSÍ eftir mótið kosinn unglingsþjálfari ársins annað árið í röð og er hann vel að því kominn.

Á IM25 náðu 8 sundmenn frá okkur lágmörkum inná Norðurlandamót unglinga í 25 metra laug sem haldið var í Finnlandi í desember síðastliðnum. Þetta voru þau, og talið í stafrófsröð: Berglind Björgvinsdóttir, Birta María Falsdóttir, Erla Sigurjónsdóttir, Íris Ósk Hilmarsdóttir, Jóhanna Júlía Júlíusdóttir, Jón Ágúst Guðmundsson, Kristófer Sigurðsson og Ólöf Edda Eðvarðsdóttir. Jón Ágúst þurfti svo að draga sig úr hópnum sökum veikinda. Sundmennirnir voru að standa sig mjög vel en það sem stóð hæst var að Íris Ósk gerði sér lítið fyrir og

varð Norðurlandameistari Unglinga í 25 metra laug í 200 metra baksundi á glæsilegu nýju telpnameti og fékk hún 715 stig fyrir það sund sem er glæsilegur árangur. Ólöf Edda varð svo í þriðja sæti í 400 metra fjórsundi sem var einnig góður árangur.

Við tókum einnig þátt í mörgum smærri mótum eins og Gullmóti KR, Stórmóti SH, Ármansmóti og fleiri mótum þar sem sundmenn okkar komu allstaðar vel fyrir, stóðu sig vel og voru sjálfum sér og félagi okkar til mikillar sóma og er gaman að sjá hve mikil gróska er í yngriflokkastarfinu okkar þar sem ekki er óalgengt að sjá sundmenn frá okkar flotta liði vera á öllum pöllum í verðlaunaafhendingunni. Hægt er að sjá úrslit þessara móta hér <http://keflavik.is/sund/keppni/urslit/>.

Í lok desember var svo endurnýjaður samningur við Landsbankann. Það er okkur mikið ánægju efni að Landsbankinn er tilbúinn að styrkja vel við rekstur deildarinnar þar sem samningur við hann er lykillinn að því að geta rekið deildina í núverandi mynd.

Með sundkveðju Falur Helgi Daðason formaður Sunddeildar Keflavíkur.

Stjórn Sunddeildar Keflavíkur 2012

Falur Helgi Daðason Formaður

Júlíus Friðriksson Varaformaður (hætti í nóv 2012)

Hilmar Örn Jónasson Ritari og Varaformaður frá nóv 2012

Guðmunda Róbertsdóttir Gjaldkeri

Hjördís Kristinsdóttir Meðstjórnandi

Kolbrún Marelsdóttir Varamaður, Ritari frá Nóv 2012

Guðný Magnúsdóttir Varamaður

Guðrún Jóna Árnadóttir Varamaður