

## Skýrsla stjórnar fyrir 2010

### *Byggð á samantekt formanns í Jólblaði Keflavíkur 2010*

Töluverðar breytingar urðu á starfi Sunddeildar Keflavíkur á árinu. Samstarf við félag okkar í Sunddeild Njarðvíkur var aukið til muna og starfa nú báðar sunddeildirnar saman undir merkjum Sundráðs ÍRB frá okkar yngstu sundmönnum til þeirra elstu. Samstarf deildanna hefur í alla staði gengið vel og höfum við saman á að skipa sundliði sem er í fremstu röð á landinu og er í stöðugri framför. Í ágúst var ákveðið að ráða nýjan yfirþjálfara í fullt starf þar sem Steindór Gunnarsson kaus að stíga til hliðar sem yfirþjálfari en hann hefur starfað sem slíkur í hart nær áratug. Hann ákvað að snúa sér að þjálfun okkar yngri sundmanna og gerir hann það með miklum sóma eins og við var að búast. Við hjá Sunddeild Keflavíkur viljum þakka Steindóri fyrir frábært starf sem yfirþjálfari og þann árangur sem liðið náði undir hans forystu. Í júní síðastliðnum var gengið frá samningi við nýjan yfirþjálfara, Anthony Kattan, sem mun hafa umsjón með starfi allra æfingahópa ÍRB auk þess að sjá um þjálfun á afrekshópsins. Anthony er 27 ára að aldri, fæddur Breti, en flutti um 10 ára gamall til Nýja Sjálands. Þar gerði hann garðinn frægan sem þjálfari sundliðsins North Shore, fyrst sem þjálfari og síðan sem yfirþjálfari aldurshópa og var sem slíkur valinn þjálfari ársins á Nýja Sjálandi. Hjá North Shore öðlaðist Anthony mikla reynslu, þar sem hann vann með sundþjálfurum í fremstu röð, sem hafa m.a. þjálfað sundmenn á borð við Katie Sexton, heimsmeistara í 200 baksundi og Moss Burmester, heimsmeistara í 200 m flugsundi. Það er mikill fengur fyrir okkur að fá Anthony til liðs við okkur, hann er mjög metnaðargjarn og árangursmiðaður en leggur um leið mikla áherslu á góðan liðsanda og að það sé gaman að æfa og keppa, maður að okkar skapi.

Á Íslandmeistaramótinu í 50 metra laug sem var haldið í Laugardalslauginni í mars vann sundfólk ÍRB sigur í fjórum greinum. Mörg góð sund litu dagsins ljós á þessu móti og góð stemming var hjá sundfólkinu. Þeir sundmenn liðsins sem eru að æfa í Bandaríkjunum áttu ekki heimangengt að þessu sinni og því var nokkuð kynslóðabil í liðinu okkar. Bjart er þó framundan hjá okkur því yngra sundfólkið okkar var að gera fína hluti og á eftir að láta ljós sitt skína í framtíðinni. Einn sundmaður ÍRB náði lágmarkum í unglíngalandslið SSÍ. Þar var á ferðinni Jóhanna Júlía Júlíusdóttir sem synti frábært 200 metra fjórsund og náði um leið lágmarkum í unglíngalandslið SSÍ. Þeir sundmenn sem unnu til Íslandsmeistaratitla voru þeir Davíð Hildiberg Aðalsteinsson sem vann sigur í 50 og 200 metra baksund og Kristinn Ágúst Gylfason en hann vann sigur í 100 og 200 metra flugsundi. Fjölmargir aðrir sundmenn komust á pall og er greinilegt að við eigum hér sundmenn í fremstu röð innan okkar raða.

Í apríl var haldið páskamót í Vatnaveröld fyrir okkar yngstu sundmenn og tókst mótið mjög vel.

Um miðjan maí héldum við okkar árlega Sparisjóðsmót í Vatnaveröld í Reykjanesbæ. Mótið byrjaði á föstudegi en þá fá okkar yngstu sundmenn að njóta sín og er jafnan mikið fjör í lauginni þennan dag. 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 aldurflokknum 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. Mikil stemming var á mótinu í ár eins og undanfarin ár og er þetta mót gríðarlega vinsælt þar sem 539 sundmenn voru þarna samankomnir frá alls 14 félögum. Stigahæstu sundmenn mótsins voru í kvennaflokki Eygló Ósk Gústafsdóttir Ægi og í karlaflokki Davíð Hildiberg Aðalsteinsson ÍRB. Í drengjaflokki var Kristinn Þórarinnsson Fjölni stigahæstur og í telpnaflokki var Rebekka Jaferian Ægi stigahæst.

Bikarkeppni Sundsambands Íslands í 50 metra laug fór fjórða árið í röð fram í Vatnaveröld í Reykjanesbæ í lok maí. Tókst mótahald í alla staði vel enda erum við nú orðin vön að halda stór mót í lauginni okkar. Okkar lið enduðu í 2. sæti í kvennaflokki og í 3. sæti í karlaflokki. Þó við hefðum viljað

gera betur þá erum við með ungt lið og erum að fara í gegnum kynslóðaskipti þannig að það munu ekki líða mörg ár þangað til við hömpum bikarmeistaratitlum að nýju!

Til að halda mót að 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, Sparisjóðinum í Keflavík, Reykjanesbæ, Nettó og Sigurjóni í Sigurjónsbakarí.

Það voru ekki bara yngri sundmenn sem hafa látið ljós sitt skína á árinu því Sigmar Björnsson tók þátt í Íslandsmóti Garpa á Siglufirði í maí. Hann synti í flokki 50-54 ára og stóð sig frábærlega. Sigmar heldur merki ÍRB á lofti hjá görpunum og á mikinn heiður skilið fyrir það. Hann var Íslandsmeistari í 100 og 200 metra bringusundi, 100 metra fjórsundi og var í öðru sæti í 50 metra bringusundi. Glæsilegur árangur.

Fyrstu helgina í júní héldu Höfrungar og Hákarlar sunddeildar ÍRB til Akraness til að taka þátt í Akranesleikunum. Mótið var haldið í útilaug og voru veðurguðirnir okkur afar hliðhollir allan tímann. Allir sundmenn ÍRB, sem voru tuttugu talsins, bættu tímana sína og náðu nokkrir lágmarkum fyrir Aldursflokkeistarmót Íslands. Gaman var að sjá góðan árangur sundkrakkanna eftir æfingar vetrarins. Keppendur okkar voru til fyrirmyndar í alla staði og skemmtu sér vel á frábæru móti.

Í lok júní var svo Aldursflokkeistaramótið í sundi og var það haldið í Ásvallarlaug í Hafnarfirði. Mótið fór vel fram og litu mörg flott sund dagsins ljós. Lið ÍRB hafnaði í öðru sæti á mótinu annað árið í röð en við stefnum ótrauð á að hampa titlinum á næsta ári. Flesta Íslandsmeistaratitla einstaklinga hjá ÍRB vann Jóhanna Júlía Júlíusdóttir en hún vann alls fimm greinar. Í lok móts þá voru þeir sundmenn sem bestum árangri náðu í hverjum aldursflokki verðlaunaðir og þar bar Ólöf Edda Eðvarðsdóttir sigur úr býtum í flokki telpna 13 - 14 ára, en hún sigraði jafnframt í þremur greinum á mótinu. Telpnasveit ÍRB setti nýtt Íslandsmet telpna í 4 x 100m fjórsundi, en sveitina skipuðu þær Íris Dögg Ingvadóttir, Ólöf Edda Eðvarðsdóttir, Jóhanna Júlía Júlíusdóttir og Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir. Lið ÍRB var jafnframt valið þrjúasta liðið á mótinu og hlaut að launum stærðar nammiskál sem féll í góðan jarðveg hjá þreyttum sundmönnum. Margir ungir sundmenn voru að synda á sínu fyrsta AMÍ og stóðu þeir sig mjög vel og er ljóst að framtíðin er björt hjá okkur.

Í byrjun júlí fóru tvær af okkar ungu og efnilegu sundkonum til Noregs til að keppa á Norðurlandamóti Æskunnar en það voru þær Jóhanna Júlíusdóttir og Ólöf Edda Eðvarðsdóttir. Þær stóðu sig vel og voru okkur til sóma.

Í ágúst var farið í æfingarferð til Benidorm á Spáni. Í ferðinni voru krakkar á aldrinum 12 ára og eldri. Þessi ferð var í raun fyrsta verkefni sem nýr yfirþjálfari fékk en hann hitti liðið þarna úti og stjórnaði æfingunum með dyggri aðstoð frá Eðvarði Þór. Liðið æfði að jafnaði 2 sinnum á dag í þá 10 daga sem það var á Spáni. Æfingarnar gengu vel fyrir sig og var vel tekið á því og var sá tími sem ekki fór í æfingar notaður vel til hvíldar á sundlaugarbakkanum. Það var farið í tvær skemmtilegar ferðir þar sem farið var í Terra Mitica, sem er leikjagarður þar sem allir gátu fundið eitthvað við sitt hæfi, einnig var farið í vatnsleikjagarð þar sem sundmennirnir okkar voru ekki enn búnir að fá nóg af vatni í ferðinni.

Íslandsmeistaramótið í 25 metra laug fór fram um miðjan nóvember í Laugardagslauginni í Laugardal. 30 sundmenn frá ÍRB syntu á mótinu allt frá aldrinum 12 ára til 23 ára. Sundmennirnir stóðu sig mjög vel og var mikið um bætingar á mótinu. Við áttum marga sundmenn á verðlaunapalli þótt engir Íslandsmeistaratitlar hafi komið til okkar í ár. Telpnasveitin okkar settin enn eitt telpnametið þegar þær syntu 200 metra fjórsund boðsund á tímanum 2.06.89. Glæsilegur árangur hjá stelpunum okkar.

Einnig má taka fram að sundlið ÍRB hefur tekið þátt í mörgum minni mótum í ár og höfum við verið að standa okkur vel á þeim mótum og hafa krakkarnir okkar ávallt verið til fyrirmyndar, bæði í lauginni og á bakka. Til að mynda unnum við stigakeppnina á Gullmóti KR 9. árið í röð.

Í Nóvember var haldið í fyrsta sinn vinamót með Breiðablik fyrir yngstu sundmenn félaganna þar sem þeir komu til okkar. Á eftir fóru svo allir saman og borðuðu pizzu í nýja félagsheimilinu okkar. Mótið tókst vel og er það á stefnuskránni að um frekari samstarf deildanna verði.

Í nóvember var nýr hópur settur á en það er Eldri hópur. Í þennan hóp falla þeir sundmenn sem vilja byrja að æfa sund ef þeir eru 13 ára eða eldri og þeir eldri sundmenn sem hafa ekki tíma í að vera í afrekshópum sem krefjast mikillar ástundunnar og eljusemi. Eldri hópurinn mætir sex sinnum í viku og eru þeir á æfingum bæði með Afrekshópnum og Framtíðarhópnum. Tveir þjálfarar koma því að hópnum, þeir Anthony og Eddi. Þá geta þeir sem eru í Eldri hópi einnig nýtt sér þær lyftingaræfingar sem boðið er upp á ef þeir kjósa. Eins og áður þá eru Afreks- og Framtíðarhópur tveir efstu keppnishóparnir en þeir sem eru í Eldri hópi eru einnig hvattir til að keppa á mótum þó það sé ekki skylda. Það er gaman að segja frá því að nú þegar hafa nokkrir eldri sundmenn sem hættu fyrir nokkrum árum að æfa byrjað að æfa aftur og hafa æfingarnar gengið mjög vel og þátttakan verið framar vonum.

Um leið var færsla á milli sundhópa hjá ÍRB endurskipulögð með nýju skipuriti.

Í desember voru svo nokkur metamót haldin auk jólamóts fyrir okkar yngstu sundmenn. Mótin gengu í alla staði mjög vel og viljum við þakka öllum þeim sem lögðu hönd á plóginn.

Í desember keppti Jóhanna Júlía á NMU og stóð hún sig þar með miklum sóma og bætti hún sund sín mikið. Hún synti í 100 metra skriðsundi á tímanum 1.00.35 og bætti tímann sinn síðan á ÍM25 um tæpa 1 sekúndu. Hún synti einnig í 100 metra flugsundi í gær og var þá á tímanum 1.06.22 og bætti hún tímann sinn um 2,5 sekúndur. Hún keppti einnig í 200 metra fjórsundi en þar var hún dæmd ógild. Það er alltaf ánægjulegt að sjá þegar fulltrúar okkar hjá ÍRB bæta árangur sinn þegar þeir eru að synda á erlendum stórmótum og eru þannig félagi sínu og landi til sóma. Frábær árangur hjá Jóhönnu Júlíu.

Jóna Helena Bjarnadóttir var valinn sundmaður Keflavíkur og var svo í hófi sem var haldið af Íþróttabandalagi Reykjanesbæjar þann 31.12 2010 valin sundmaður Reykjanesbæjar.

Það má segja að framtíðin sé björt hjá okkur í sundinu og eru væntingar okkar til næsta sundárs miklar. Þær breytingar sem gerðar hafa verið á skipulagi sunddeildarinnar með auknu samstarfi við sunddeild Njarðvíkur gefur okkur aukin tækifæri ekki eingöngu til vaxtar heldur einnig að verða besta sundlið landsins.

Stjórn SK 2010.

Ásta Gunnarsdóttir, meðstjórnandi.

Falur Helgi Daðason, formaður.

Friðrik Hrannar Ólafsson, varamaður.

Hjördís Kristinsdóttir, gjaldkeri.

Júlíus Friðriksson, varaformaður.

Sigurbjörg Róbertsdóttir, ritari.

Sigurþór Sævarsson, varamaður.

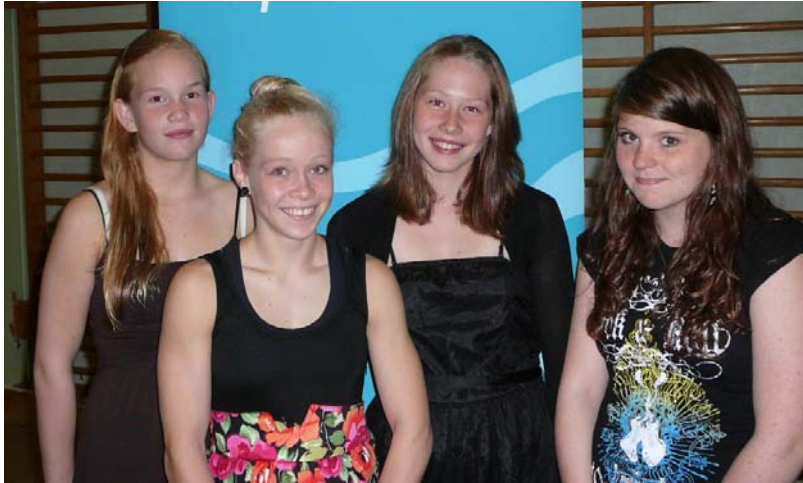
Svala Róbertsson, varamaður.



Anthony Kattan við Gullfoss



Steindór kvaddur



Hólmfríður, Jóhanna Júlía, Ólöf Edda og Íris Dögg á lokahófi AMÍ. Settu telpnamet í 4 x 100 m fjórsundi



Teygt eftir erfiða æfingu á Benidorm



Hressir krakkar á ÍA leikum



Sigur á Gullmóti KR

## **Íslandsmeistarar Keflavíkur í sundi 2010.**

### **Íslandsmeistaratitlar á ÍM50 2010:**

Davíð Hildiberg Aðalsteinsson. 200 metra baksund, 50 metra baksund.

### **Íslandsmeistarar á AMÍ 2010:**

Baldvin Sigmarsson, Birta María Falsdóttir, Einar Þór Ívarsson, Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir, Íris Dögg Ingvadóttir, Íris Ósk Hilmarsdóttir, Jóhanna Júlía Júlíusdóttir, Lilja Ingimarsdóttir, Ólöf Edda Eðvarðsdóttir, Soffía Klemenzdóttir, Stefán Örn Ólafsson, Þröstur Bjarnason.

### **Íslandsmót Garpa:**

Sigmar Björnsson. 100 metra bringusund, 200 metra bringusund og 100 metra fjórsund.

## **Afrekaskrá Sunddeildar Keflavíkur og ÍRB**

Afrekaskráin er á heimasíðu deildarinnar, <http://www.keflavik.is/Sund/Keppni/Met/>