



OFURHUGI!

Sundráð ÍRB Fréttabréf Ágúst 2011

Frá stjórninni

ÍRB eru ríkjandi Aldursflokksmeistarar en þann titil unnum við í júní 2011 á frábæru móti á Akureyri. Þar syntu yfir 35 sundmenn og yfir 45 foreldrar fylgdust með og áttu frábæra helgi saman. Samstaðan í hópnum var einstök og samhljómurinn var frábær. Krakkarnir tóku eftir þessu og sögðu að það væri gaman að vera hluti af svo samstilltu liði. Stjórn SSÍ tók eftir því hve góður andi var hjá ÍRB á mótinu og sagði að lið ÍRB hafi unnið vegna gleðinnar og samstöðunnar sem ríkti. Það er staðreynd að með samstöðu, vilja og gleði getum við gert margt. Krakkarnir verða glaðari að mæta á æfingar og kátari að keppa. Það er ekki allt að vinna keppnina heldur er líka gaman að vera hluti af svona frábæru liði. Að sama skapi getur sundrung, niðurriif og baknag eyðilagt mikið. Það þarf ekki marga til að skemma út frá sér og rífa niður það starf sem sundmenn leggja á sig og rífa niður það starf sem foreldrar vinna í stjórnnum deildanna í sjálfbodavinnu. Höldum áfram að vera samstilltasti foreldrahópurinn og komum fram með gagnrýni á ábyrgan og réttan hátt við rétta aðila.

Nú við upphaf þessa tímabils höfum við ráðið alla þjálfara og erum ánægð með hópinn okkar. Sömu þjálfarar verða með tvo elstu hópana, þeir Anthony og Eðvarð Þór. Nokkrar breytingar voru gerðar á þjálfaraliði okkar í yngri hópnum. Ingi Þór, María Jóna og Guðný Ester eru ekki að þjálfa hjá okkur á þessu ári en Hjördís og Marín koma í staðinn í okkar frábæra þjálfarahóp og bjóðum við þær hjartanlega velkomnar. Steindór, Sóley og Helga eru enn þá hjá okkur.

Sunddeildir Keflavíkur og Njarðvíkur eru bakhjarlar Sundráðs ÍRB. Eins og þeir víta sem hafa mætt á aðalfundi sunddeildanna þá var rekstur síðasta árs erfiður, sem aftur skilaði sér í talsverðu tapi. Sem betur fer var borð fyrir báru, þar sem deildirnar hafa jafnan verið starfræktar af ábyrgð og því tókst að brúa það tap með sjóði frá fyrri árum. Það er hins vegar ljóst að við svo komið verður ekki búið að óbreyttu. Sundráð ÍRB og sunddeildirnar munu halda áfram að reka kraftmikið starf sem einkennist af gæðum og metnaði, þar gefum við ekkert eftir, en til að bæta reksturinn hefur verið gripið til þrjúþættra ráðstafana, 1) samið hefur verið á hagkvæmari máta við þjálfarana okkar, 2) hópar hafa verið endurskipulagðir, þannig að hver hópur standi undir sér og ekki séu of fáir sundmenn í hópnum og 3) æfingargjöld hafa verið hækkuð. Þrátt fyrir að æfingargjöld hafi hækkað þá fá sundmenn nú fleiri æfingar í mörgum hópnum og lengri æfingartímaí öðrum. Þá má einnig benda á það að enginn falinn kostnaður er á bak við æfingargjöldin. SSÍ gjöld og félagsgjöld eru innifalín í æfingargjöldunum og keppnisgjöldin eru þar einnig innifalín. Sundmennirnir þurfa því ekki að borga aukalega þegar þeir fara á mót önnur en þau þegar gista þarf. Við höfum einnig farið á fullt í að reyna að finna fleiri fyrirtæki sem vilja styrkja okkur en betur má ef duga skal og höldum við áfram að sækja í fyrirtæki hér í bæ til að fá styrki til að reka deildirnar.

Við höfum tekið upp nýtt kerfi við það að raða í hópa og höfum við byrjað að hafa prufuæfingar fyrir þá sem eru að byrja í sundi. Þetta er gert til að láta sundmanninum líða sem best á æfingum og hann sé á æfingum sem henta honum best. Í dag færast sundmenn á milli hópa eftir því hvernig þeim gengur að tileinka sér ákveðið atriði og einnig verður tími í ákveðnum greinum metinn. Upplýsingar um kröfur í hópa er að finna á heimasíðum okkar. Það er ekki verið að gera sundmönnum neinn greiða með því að færa þá of fljótt í erfiðari hópa. Hann á þá í vandræðum með að halda í við hina sundmennina og á í erfiðleikum með að klára æfingararnar. Einnig byrja þeir sem eru að færa sig upp um hópa á því að fara í aðlögun, TS-æfingar. Nánar er fjallað um TS æfingar hér í fréttabréfinu.

Eldri hópur er hópur sem Ant kom á og frábær nýung fyrir þá sem vilja æfa sund en hafa ekki tíma né áhuga til að vera í afrekssundi. Þetta er frábær vettvangur fyrir þá sem vilja æfa undir topp leiðsögn og fá áfram félagsskapinn. Það eru ekki allir sem vilja vera í afrekssundi og geta þá sundmenn valið að vera í Eldri hópi sem er fyrir sundmenn 13 ára og eldri eða í Háhyrningum sem er fyrir 12 ára og yngri. En fyrir þá sem vilja vera í afrekshópi þá bjóðum við upp á Framtíðarhóp og Afrekshóp. Það krefst mikils dugnaðar, einbeitingar og ástundunar að vera í afrekssundi. Á síðu Sundsambandsins má finna eftirfarandi:

„Að stunda sundíþróttir til keppni er mjög agaður lífstíll sem krefst mikillar sjálfstjórnar, andlegrar og líkamlegrar uppbyggingar og síðast en ekki síst ákvörðunar um að leggja sig fram og ná árangri. Þeir sem stunda sundíþróttir til keppni þurfa einnig á góðum og staðföstum stuðningi að halda“.

Á næsta ár verður AMÍ haldið hjá okkur í Reykjanesbæ af ÍRB. Við þurfum öflugan hóp foreldra til að halda mótið og gera það vel. Við erum ríkjandi meistarar og við ætlum að halda því. Við hvetjum alla foreldra að vera virka í foreldrastarfinu okkar og munum halda áfram að leita til ykkar allra með aðstoð við hin ýmsu verkefni. Jafnframt hvetjum við foreldra til að gefa kost á sér í stjórnin deildanna því þar er rétti vettvangurinn til að hafa áhrif á starfið.

Heimsmeistarmót



Sundkonan Erla Dögg Haraldsdóttir úr ÍBR lauk keppni í 17. sæti í 50 metra bringusundi á Heimsmeistaramótinu í Kína. Erla synti á 32,10 sekúndum en Íslandsmet Erlu er 31,96. Hún var einu sæti og 10/100 frá því að komast í milliriðla en síðasti tíminn inn í milliriðlana voru 32 sekúndur sléttar.

Erla Dögg synti líka af öryggi í 200 m fjórsundi á Heimsmeistaramótinu í Shanghai en var því miður 3.50 frá sínum besta tíma.

Erla náði flestum FINA stigum íslensku sundmannanna sem fóru á heimsmeistaramótið og stóð sig mjög vel.

Til hamingju Erla, vel gert.

Írena Líf og Jóna Helena með gull á Íslandsmóti í sjósundi



Íslandsmót í Viðavatnssundi fór fram í Nauthólsvík 20. júlí. Tvær sundkonur úr ÍRB náðu þar glæsilegum árangri og lentu í fyrsta sæti, Írena Líf í 3 km og Jóna Helena í 1 km sjósundi. Við óskum þeim til hamingju með árangurinn!

EYOF – Evrópu Ólympíudagar æskunnar



Ólöf Edda Eðvarðsdóttir lauk þátttöku á Ólympíudögum æskunnar með glæsilegu íslensku telpnameti í 200 metra flugsundi. Ólöf Edda bætti fyrra met sem hún átti sjálf um tæpar tvær sekúndur og synti á tímanum 2:24,80. Þessi tími nægði Ólöfu til sigurs í B úrslitum sundsins og náði hún því 9 besta tíma keppenda í 200 metra flugsundi.

Þá synti Ólöf Edda líka mjög vel í 400m fjórsundi. Það sund færði henni sigur í B-úrslitunum og sýndi í hve frábæru formi hún er. Hún var aðeins 1 sek frá Íslandsmeti sínu í telpnaflokki (5:05). Ólöf var með 7. besta tímamann á mótinu sjálfu þar sem vinningstímarnir voru 4:55, 4:56 og 4:57. Þetta er frábært afrek á móti þar sem 13-14 ára stelpur eru hvað eftir annað að synda á tímum sem eru betri en Íslandsmet í opnum flokki.

Ólöf keppti einnig í 200m bringusundi og 200m fjórsundi þar sem hún endaði í 15. sæti og náði í báðum greinum í B-úrslit og náði tímum sem voru aðeins 1 sekúndu frá hennar bestu tímum. Hún tók einnig þátt í 4x200m blönduðu boðsundi ásamt félögum sínum frá Íslandi. Hún synti mjög vel þar og náði besta tíma þar sem er að sjálfsgöðu ekki skráður.

Ólöf lærði heilmikið á þessu móti varðandi það svefn, fæði og drykk og að mæta harðri keppni aftur og aftur. Þetta á eftir að nýtast henni vel í framtíðinni.

Ólöf náði besta árangri allra Íslendinganna sem fóru á móti og þess vegna hlaut hún þann heiður að bera fánann á lokaathöfninni.

Til hamingju Ólöf Edda.



Skemmtilegt sjósund á Ljósanótt



Stór hópur sundmanna synti áheitasjóund á Ljósanótt og skemmtu allir sér vel. Synt var milli Njarðvíkur- og Keflavíkurhafna þar sem sundmenn tókust á við 8 gráðu heitan sjóinn og jafnvel nokkra máva. Við færum Björgunarsveitinni Suðurnes sérstakar þakkir fyrir aðstoðina og IGS fyrir súpuna. Þetta var eftirminnilegur dagur fyrir alla þá sem tóku þátt. Sundmennirnir söfnuðu áheitum fyrir sundið og fer það fé sem safnaðist í fjármögnun keppnis- og æfingafærða erlendis. Bestu þakkir færum við einnig foreldrum buðu sig fram og aðstoðuðu um borð í bátinum.

Unglingalandsmótið

Það var öflugur hópur sem fór á Unglingalandsmótið um Verslunnarmannahelgina á Egilsstöðum.

Þau Svanfríður, Baldvín, Írena, Stefán og Eydís unnu til verðlauna í einstakling greinum og Magnþór, Sara og Guðrún Elva unnu til verðlauna í boðsundi.



Flottur hópur sem stóð sig vel. Á myndina vantar Magnþór Breka.

Írena Líf yngsti sundmaðurinn til að synda Viðeyjarsund



Írena Líf sundkona ÍRB synti Viðeyjarsund síðasta laugardag og var þar með yngsti sundmaðurinn til þess að klára Viðeyjarsund sund til þessa. Írena synti frá Viðey til Reykjavíkur og er leiðin um 4,3 km í loftlínu. Við óskum Írenu Líf innilega til hamingju með þetta afrek!

Hægt er að skoða myndband af sundinu hér:

<http://www.youtube.com/watch?v=tGHwB3TIYjU&feature=share>

Meiri upplýsingar um Viðeyjarsund er hægt að skoða á síðu sjósunds og sjóbaðsfélag Reykjavíkur: http://sjosund.is/?page_id=1318

Hvað þýðir "TS" á æfingartöflunni?

TS þýðir að þarna æfir hópur sundmanna sem hafa náð markmiðum hópsins fyrir ofan og munu færast upp næst þegar tilfærsla verður. Tilfærslur eru aðeins gerðar þrisvar sinnum á ári; eftir júl, í kringum Landsbankamót og í upphafi tímabils. Þegar sundmaður nær lágmarkum fyrir næsta hóp á móti fá þeir tilkynningu um það frá þjálfaranum sínum og sagt verður frá því í fréttabréfinu okkar, Ofurhuga. Þessir sundmenn geta þá mætt á þessa aukæfingu sem er merkt TS og þeirra hóp, og aðeins þá æfingu. Þeir geta þó valið í hvaða undlaug þeir fara á þessa æfingu. Sundmenn sem ekki hafa fengið tilkynningu um að þeir séu í TS hópnum eiga ekki að sækja þessar æfingar. Núna er enginn sundmaður að sækja TS æfingar þar sem ekkert mót hefur verið á tímabilinu en eftir fyrsta mót verður sennilega tilkynnt um fyrstu sundmennina sem geta byrjað að mæta á TS æfingar.

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.

Flott myndband sem sýnir hvernig á að ná góðu starti í baksundi, bæði fyrir ofan vatn og í kafi.

<http://www.youtube.com/watch?v=c0c8gJHjGE>

Nokkrir flottir baksundsmenn að keppa í Beijing. Takið eftir að þeir byrja flestir byrja þannig að meirihluti fótanna er ekki ofan í vatninu sem er nýrri aðferð en myndbandið hér að ofan sýnir.

<http://www.youtube.com/watch?v=2gBjQK8-M&feature=relmfu>

Við höfum bent á þetta myndband áður en það er svo flott og þarna sýnir Ryan Lochte frábæra tækni sem sýnir afhverju hann er heimsmetshafi. "Deep entries, wide catches and finishes by the butt. Great rotation and head position."

http://www.youtube.com/watch?v=7CmM_Z3Zt5U

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

Met

EYOF-Evrópu Ólympíudagar æskunnar

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Flug (50m)	Telpur-Íslands
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Flug (50m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Flug (50m)	Telpur-Keflavík

XLR8 - Breytingar

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

Unglingalandsmót

Írena Líf Jónsdóttir – Silfur

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Unglingalandsmót

Írena Líf Jónsdóttir – Silfur

Sérsvaitin Tímabil 1

Við óskum fyrstu meðlimum Sérsvaitarinnar til hamingju með að vera í sveitinni eftir fyrsta mánuðinn. Sérsvaitin er hvatningarkerfi sem hvetur sundmenn til að verða afrekssundmenn. Allir þessir sundmenn fá 1000 kr. lagða inn á sundsjóðinn sinn. Aðeins sundmenn í Afrekshópi geta komist í Sérsvaitina. Sérsvaitin krefst mikillar skuldbindingar og vinnu.

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

Til hamingju og haldið þessu áfram!

Einar Þór Ívarsson



1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

Ég byrjaði 2-3 ára í barnasundkennslu hjá Óla

2) Hverjar eru uppáhalds greinar þínar?

Mið- og langsund skrið og 100 bringa

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

ma og pa og Helena

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

Í þessari viku (29 ágú. til 2 sept.) fór ég á 9 æfingar

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

Afi Maggi

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

Að vinna Stefán í bringusundi djök :)

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

Nei

8) Hver er uppáhalds bókin þín og kvikmynd?

Biomynd: The Blind side

Bók:

Dansað í háloftunum / Viðburðarík flugmannsævi. Eftir Þorsteinn E. Jónsson

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

Los Angeles eða Ástralíu

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

Sjálfum mér og síðan gá hvort ég gæti bjargað eitthverju

11) Hver er uppáhalds maturinn þinn?

Vetur: Slátur

Sumar: BBQ Svínaríf helst grillað ekki frá Goða og þarf að vera vafið í álpappír í 10 mín 5 mín hvor hlið og síðan taka álpappírinn af og biða í 2-4 mín þangað til að rífið er orðið stökkt að utan.

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þín?

Þeir sundmenn sem fara í nám og gera eitthvað gott við lífið sitt.

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

Oftast vekjaraklukkan en líka brennandi áhugi að reyna laga baksundið

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

Calella (miklu betra en Benidorm) og Barcelona og Basel staðurinn sem maður gat hoppað milli þriggja landa, Þýskalands, Sviss og Frakklands

15) Að hverju ertu núna helst að vinna að?

Komast í landsliðið og vera í SWAT teaminu

16) Hver er uppáhalds teiknimyndafígúran þín?

Remý í Ratatouille

Afrekshópur - Ant

Það hefur orðið gífurleg breyting á æfingum hjá Afrekshópi þennan fyrsta mánuð. Í byrjun ætluðum við að einblína á grunnatriði í öllum sundum og bæta síðan við þolþjálfun. Síðustu tvær vikurnar hafa verið erfiðar en með frábærri mætingu hefur hópurinn sýnt að hann ætlar sér stóra hluti í ár.

Æfingartaflan hefur breyst mjög mikið þar sem nú er boðið upp á morgunæfingar fimm morgna vikunnar til að koma í veg fyrir að vera að langt fram á kvöld alla daga. Þetta gerir sundmönnum kleift að komast fyrr heim og þetta hefur marga kosti í för með sér. Sundmenn geta borðað kvöldmat með fjölskyldunni sinni, farið út með vinum sínum, lokið við heimavinnu fyrr og farið að sofa fyrr á hverju kvöldi. Það hefur líka verið rannsað og sannað að það að vakna á sama tíma á hverjum morgni er heilsusamleg og því eru sundmenn hvattir til að mæta sem flesta morgna og taka sér frekar frí á seinnipartsæfingum.

Við erum líka með jóga og Cross fit til skiptis á miðvikudögum með Cörlu og Gígu. Sundmennirnir eru mjög ánægðir með þessar æfingar og gefa líka sundmönnum tækifæri á að taka sér smá frí um miðja viku frá lauginni þar sem ekki er síðdegisæfing á miðvikudögum.

Sundmaður mánaðarins er Einar Þór ívarsson

Persónulega hefur Einar átt frábæran mánuð. Viðhorf hans og vinna á æfingum eru a.m.k. helmingi betri en nokkurn tímann sl. ár og þetta var viðvarandi allan mánuðinn. Einar þarf að halda áfram að einbeita sér að tækninni og einbeitingunni sérstaklega í baksundi og snúningum. Hann þarf líka að hugsa vel um líkama sinn á hverjum degi. Allt er þetta þó á uppleið og með þessari miklu breytingu sem ég sá í þessum mánuði þá á hann svo sannarlega skilið að vera sundmaður mánaðarins. Þið getið lesið hvað Einar hefur að segja í Kastljósinu.

Framtíðarhópur – Eddi



Sundæfingar fara vel af stað tímabilið 2011–2012. Hópurinn samanstendur af rúmlega 20 áhugasömum einstaklingum sem ætla sér stóra hluti þetta sundárið. Fyrsta mótið verður dagana 23. – 25. september, sundmót Ármanns. Bestu kveðjur frá öllum í Framtíðarhópi.

Sundmaður mánaðarins er Sunneva Dógg Friðriksdóttir.

Hún hefur staðið sig mjög vel í upphafi tímabils. Sunneva náði eftirtektarverðum árangri á síðasta tímabili og miðað við frammistöðuna núna ætlar hún að bæta um betur í ár. Flott stelpa sem getur náð mjög langt.

Eldri Hópur – Ant og Eddi

Það hefur verið frábært að sjá að jafnt og þétt fjölgar í Eldri hópi á æfingum. Allir eru mjög áhugasamir og það hefur verið ánægjulegt að hafa alla á fleiri æfingum en á sl. tímabili. Við hlökkum báðir til að þjálfra ykkur þetta árið, sjá ykkur setja ykkur persónuleg markmið og ná þeim. Gangi ykkur vel!

Háhyrningar, Flugfiskar og Sprettfiskar Njarðvíkurskóli–Steindór

Byrjun tímabilsins lofar góðu. Þeir hópar sem ég er að þjálfra eru Háhyrningar í Vatnaveröld ásamt Flugfiskum og Sprettfiskum í Njarðvíkurlaug. Góður fjöldi er í Háhyrningum en enn þá er pláss fyrir fleiri sundmenn í Njarðvíkurlaug. Æfingarnar fara vel af stað og hafa krakkarnir verið mjög duglegir og áhugasamir. Efnilegir sundmenn sem verða sundstjórnur framtíðarinnar.

Sverðfiskar Vatnaveröld – Sóley

Æfingar hafa gengið mjög vel hjá Sverðfiskum í Vatnaveröld. Hópurinn er mjög samviskusamur í því að mæta á æfingar og taka virkan þátt í því sem er verið að gera. Í upphafi þessa sundárs höfum við verið að vinna í því að auka þol og bæta tækni. Sverðfiskar æfa fjórum sinnum í viku. Mikil tilhlökkun er hjá sundmönnum og þjálfara fyrir næsta tímabil. Á sundæfingum núna í ágúst hafa verið syntir um 1500m á hverri æfingu. Núna fara æfingarnar að lengjast og verða þær í kringum 2000m. Fyrsta sundmót tímabilsins verður síðan í lok september og verður gaman að sjá hvernig öllum gengur.

Sverðfiskar, Flugfiskar og Sprettfiskar Akurskóli – Hjördís

Nú hefst sundárið 2011-2012. Sundhóparnir eru allir alveg rosalega flottir og mikill spenningur fyrir komandi vetri. Gott er að fylgjast með því að börnin séu duglega að borða fyrir æfingar og þá um 15-30 mín fyrir æfingu. Börnin eyða svo hratt orkunni sem þau hafa og er því mikilvægt að þau borði hollan og góðan mat. Krökkunum í Sprettfiskum, Flugfiskum og Sverðfiskum gengur vel að byrja þetta sundár og eru þeir strax farin að sýna framfarir.

Flugfiskar og Sprettfiskar Heiðarskóli – Marín

Fyrsta vikan fór rólega af stað, ég skoðaði krakkana og sá hvað þau gátu. Smá breytingar urðu á milli hópa en núna eru allir komnir á réttan stað og nú fer allt að byrja af alvöru. Það eina sem ég vil að komist á framfæri er að ég vil endilega að allir krakkarnir kaupi sér sundgleraugu, það er alltof stór hluti sem þarf alltaf að fá lánuð. Annars er allt á uppleið svona til að byrja með hjá þessum duglegu krökkum ☺

Laxar, Silungar og Gullfiskar Akurskóli – Helga

Haustið fer vel af stað í Gullfiska-, Silunga- og Laxahópnum í Akurskóla. Krakkarnir eru duglegir að mæta og þeim fleygir fram. Silungahópurinn er fjölmennur og hefur myndast biðlisti. Nokkur sæti eru laus í Gullfiskum og Löxum. Helga beinir þeim tilmælum til foreldra að senda tölvupóst á helga.eiriksdottir@akurskoli.is ef iðkendur verða veikir eða sækja þarf um leyfi fyrir þá. Helga hlakkar til vetrarins og fyrsta sundmótsins hjá Löxum í desember.

Laxar, Silungar og Gullfiskar Heiðarskóli og Njarðvíkurskóli–Sóley

Æfingar hjá Gullfiskum, Silungum og Löxum fara vel af stað en enn eru nokkur laus pláss, bæði í Heiðarskóla og Njarðvíkurlauginni. Gaman er að sjá þessa ungu og efnilegu sundkrakka byrja aftur.

Dagatal

September

17. – 18.	Sprengimót Óðins
24. – 25.	Ármannsmót
30. – 2.	TYR Mót Ægis



Landsbankinn

nettó

speedo®



HS ORKA HF



HS VEITUR HF