



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf Desember 2011

Frá yfirþjálfara



ÍRB heldur áfram að setja sér ný viðmið þegar kemur að því að ná árangri. Nú höfum við lokið öllum mótum sem telja til XLR8 stiga og árangurinn er mun betri en í fyrra. Þetta er áhugaverður samburður og skoðið tölur hér fyrir neðan og þið sjáið mun fleiri eru að stígum og bæta árangur sinn. Vel gert þjálfarar og sundmenn, frábært að sjá ykkur taka þátt í að ná betri og meiri árangri.

2010 153 sundmenn kepptu í 50m grein eða lengri
2011 191 sundmenn

2010 1 sundmaður náði Demanta XLR8
2011 2 sundmenn

2010 20 sundmenn náðu Gull XLR8
2011 29 sundmenn

2010 23 sundmenn náðu Silfur XLR8
2011 22 sundmenn

2010 10 sundmenn náðu Brons XLR8
2011 20 sundmenn

2010 54 sundmenn náðu XLR8 verðlaunum
2011 73 sundmenn

2010 27 sundmenn náðu Demanta Ofurhuga
2011 40 sundmenn

2010 23 sundmenn náðu Gull Ofurhuga
2011 31 sundmenn

2010 18 sundmenn náðu Silfur Ofurhuga
2011 19 sundmenn

2010 30 sundmenn náðu Brons Ofurhuga
2011 27 sundmenn

2010 98 sundmenn náðu Ofurhuga verðlaunum
2011 117 sundmenn

Á síðasta ári lukum við árinu með 5 Íslandsmet sem fjórir aðilar náðu á árunu og héldu til loka árs. Þetta árið, 2011, hefur þessi tala hækkað

í 15 Íslandsmet sem 5 aðilar náðu og þetta er aðeins í einstaklingsgreinum, boðsund ekki talin með.

Í ár erum við nýja stefnu varðandi flutning á milli hópa og núna þegar kemur að fyrstu tilfærslu hafa 60 sundmenn náð viðmiðum fyrir næsta hóp fyrir ofan með því að taka þátt í keppnum. Þetta gefur ekki aðeins sundmönnum vitneskju um hvað það er sem þarf að gera til að færast upp heldur eykur þetta einnig stoltið yfir hafa náð ákveðnum markmiðum þegar kemur að tilfærslunni.

Við förum með nokkuð stórt lið á Great Britain Northern Region aldursflokkeistaramótið í janúar og í júlí förum við með fjölmennari hóp en nokkru sinnum áður í æfingabúðir þegar yfir 40 sundmenn fara til Danmerkur til að æfa.

Markmið næsta árs er að verða stærri og betri en nokkurn tíma áður.

Verið með í þessu frábæra lið!



Gleðileg jól og farsælt komandi ár!

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Jólafrí

Allar upplýsingar um jólafrí hópa er að finna á heimsíðunum okkar og Facebook síðunni. Kíkið þangað og fáid allar upplýsingar um hvenær hóparnir byrja aftur.

NMU



Í þessum mánuði á Norðulandameistaramótinu voru valdir sex sundmenn í landsliðið frá ÍRB. Þetta voru þau: Ólöf Edda Eðvarðsdóttir, Jóhanna Júlía Júlíusdóttir, Aleksandra Wasilewska, Gunnar Örn Arnarson, Kírstófer Sigurðsson og Jón Ágúst Guðmundsson.

Stelpurnar þrjár kepptu á mótinu. Ólöf Edda vann silfur í 200m bringusundi og brons í 400m fjörsundi. Í fjörsundinu setti hún nýtt Íslandsmet í telnaflökki og bætti gamla metið um 4 sekundur. Sundið tryggði henni líka í fyrsta skipti yfir 700 FINA stig sem er glæsilegur árangur og fylgir hún í fótspor Jóhönnu sem náði sínum fyrstu 700 stígum fyrir aðeins þremur vikum. Jóhanna átti líka stórgott mót og

keppti í fjórum úrslitum og lauk keppni fimmta í bæði 200m fjórsundi og 200m flugsundi. Aleksandra Wasilewska keppti núna í fyrsta skipti fyrir Íslands hönd og endaði tíunda í 800m skriðsundi.

Anthony Kattan, yfirþjálfari hjá ÍRB var einn af tveimur þjálfurum sem valinn var til að stýra sterku 24 manna liði Íslands sem hreppti fjórða sætið í keppni landanna á eftir Svíþjóð, Danmörku og Finnlandi en á undan Noregi, Eistlandi og Færeyjum. Þetta er í fyrsta skipti sem Ísland er ofar en Noregur í stigum.

Myndin er af Ólöfu Eddu fá silfrið fyrir 200m bringusundið og það er aðstoðaryfirþjálfari ÍRB og fyrrverandi Ólympíufari Eðvarð Þór sem afhenti dóttur sinni verðlaunin.

Fréttir af ferðalöngum í Nýja-Sjálandi

Kristófer Sigurðsson og Jón Ágúst Guðmundsson kepptu ekki á NMU þar sem þeir fóru til Nýja-Sjálands á þriðjudeginum með liðsfélaga sínum Erlu Sigurjónsdóttur. Þau taka þátt í sundmannaskiptum við gamla liðið mitt North Shore Swimming Club. Hver sundmaður gistir hjá öðrum sundmanni í Auckland og verða þar í heilan mánuð. Sundmennirnir okkar hafa þegar keppt á Auckland meistaramótinu þar sem þau öll náðu inn í úrslit í mörgum greinum og Kristófer vann sinn aldursflokk í 400m skriðsundi. Erla fékk silfur í sínum aldursflokki 200 flugi og brons í 50 flugi og 100 flugi. Jón Ágúst varð fjórði í 400m skrið og fimmti í 400m fjórsundi.



Þessi þrjú munu æfa með liðinu næstu tvær vikurnar og hafa nýlökkið við að keppa í stóru sjósundmóti með mörg hundruð öðrum sundmönnum. Þá munu þau ferðast um landið í um eina og hálfu viku. Einhver fer á sjóbretti, einn ferðast um landið og einn heimsækir flottar strendur norðarlega á landinu. Sundmennirnir frá Nýja-Sjálandi koma svo til Íslands í sumar og njóta þess sama hér þ.e. synda og ferðast.

Á myndinni er Kristófer til vinstri með vini sínum Mitchell, þá kemur Callum, bróðir Shannon sem er önnur frá vinstri og Erla dvelur hjá henni. Jón fyrir aftan hægra megin en hann dvelur hjá Nathan sem er í fremri röðinni. Og svo er á myndinni Michelle lengst til vinstri, systir Nathans.

Við hlökkum til að hitta Shannon, Nathan og Mitchell í sumar á Íslandi.

2012 er Ólympíuár

Ólympíuleikarnir nálgast óðfluga og þetta er alltaf spennandi tími fyrir sundmenn. Á þessum leikum er sund ávallt í forgrunni hjá almenningi og hjá okkur sem lifum og störfum í sundinu er þetta tækifæri fyrir okkur til að sjá þá allra bestu í keppni.

Lágmörkin fyrir leikana í London eru þau erfiðustu sem sett hafa verið með aðeins A-lágmörkum og síðan tímum sem sundmenn sem ná þeim gætu fengið boð um að synda á leikum. Sundmenn geta aðeins verið vissir um að fá að synda ef þeir ná A-lágmörkunum og síðan eru ákveðnar reglur um hverjum verður boðið þangað til að greinin er orðin full. Í raun og veru er það þannig að þeir sem ná bestu "boðstímunum" er boðið fyrst að synda.

Margir íslenskir sundmenn eru að reyna við lágmörkin til að komast á leikana. Við eigum þrjú sundmenn sem eru við það að ná "boðstímunum" að minnsta kosti.

Í fyrsta lagi er það Árni Már Árnason sem leiðir hópinn. Árni hefur synt undir "boðstímanum" tvisvar á þessu ári í 100m bringusundi og í síðasta sundi var hann einni sekúndu undir sem þýðir að hann þarf aðeins að taka tvær sekúndur í viðbót af tímanum sínum til að vera

öruggur. Hann er líka aðeins sekúndu frá "boðstímanum" í 200m bringusundi og einnig aðeins ¼ úr sekúndu frá í 50m og 100m skriðsundi.

Erla Dögg Haraldsdóttir er núna aðeins 1 sekúndu frá "boðstímanum" í 100m bringusundi og einnig 1,5 sekúndu frá í 200m fjórsundi en það er tími sem hún synti á ÍM50 hér á Íslandi.

Davíð Hildiberg Aðalsteinsson er eina sekúndu frá "boðstímanum" í 100m baksundi, tími frá ÍM50 og 3 sekúndur frá í 200m baksundi einnig frá ÍM50.

Gangi ykkur vel öllum sem eruð að æfa í Bandaríkjunum og vinnið að þessum markmiðum.

Meiri upplýsingar um hvernig valið er á Ólympíuleikana má finna hér. Þessi grein er líka á heimasíðunum okkar.

http://www.bul-swimming.org/fce/001/0002/files/A7_L2012-QualifSystem-SW-26Sep2010-EN_FINA.pdf

Great Britain Northern Region aldursflokkameistaramót

Í lok janúar fara nokkrir af sterkustu sundmönnum ÍRB til Sheffield til að keppa á Great Britain Northern Region aldurflokkameistaramóti. Lágmörkin fyrir þetta mót eru svipuð og lágmörk í landsliðsverkefni hér á Íslandi. Mótið er mjög sterkt, eitt það sterkasta í heiminum þar sem sundmenn sem eru heimsmeistarar munu sennilega mæta. Þessi ferð mun veita sundmönnum okkar mikla reynslu sérstaklega þegar kemur að því að keppa á sterkum mótum en það er reynsla sem marga vantar og einnig að ferðast til að keppa.

Tilfærslur á milli hópa

Eftirtaldir sundmenn hafa náð viðmiðum fyrir næsta hóp fyrir ofan og munu byrja í nýjum hópi eftir áramót. Hamingjuóskir til allra þessa sundmanna. Ef þig langar að færast upp um hóp þá er næsta tilfærsla um páskana og þú getur kynnt þér viðmið fyrir næsta hóp og byrjað að keppa að því ;)

Framtíðarhópur í Afrekshóp

Sunneva Dögg Friðriksdóttir (að teknu tilliti til mætanga)
Guðrún Eir Jónsdóttir (að teknu tilliti til mætanga)
Eiríkur Ingi Ólafsson

Háhyrningar í Framtíðarhóp

Magnús Guðjón Jenson
Kjartan Óli Guðbjartsson
Diljá Rún Ívarsdóttir
Klaudia Malesa
Aníka Mjöll Júlíusdóttir

Sverðfiskar Akurskóla í Háhyrninga

Ágústa Marý Einarsdóttir
Joseph Socrates Petterle
Maren Rós Sævarsdóttir

Sverðfiskar Vatnaveröld í Háhyrninga

Erna Rós Agnarsdóttir
Arna Rún Arnadóttir
Guðný Birna Falsdóttir
Gunnlaugur Björn Guðmundsson
Erna Guðrún Jónsdóttir
Birta Líf Ólafsdóttir
Sigrún Helga Guðnadóttir

Flugfiskar Akurskóla í Sverðfiska

Sólveig María Baldursdóttir
Elva Rún Davíðsdóttir
Halldór Már Jónsson
Guðbjörg Telma Þorvaldsdóttir
Þórdís María Aðalsteinsdóttir
Unnar Ernir Holm

Flugfiskar Heiðarskóla í Sverðfiska

Eðvarð Már Eðvarðsson
Benedikt Már Helgasson

Sprettfiskar Njarðvíkurskóla í Flugfiska

Óliver Andri Einarsson
Jónatan Magnús Guðmundsson
Kári Snær Halldórsson
Fannar Snævar Hauksson
Sóley Birta Ólafsdóttir
María Ashley Pollitt

Sprettfiskar Akurskóla í Flugfiska

Aníta Rún Ævarsdóttir
Kamilla Rós Hjaltadóttir
Daníel Patric Riley

Sprettfiskar Heiðarskóla í Flugfiska

Ampór Ingi Arnarsson
Ása Gísladóttir
Marino Máni Karlsson
Hafðís Eva Pálsdóttir
Kristín Lóa Siggeirsdóttir
Ásta Kamilla Sigurðardóttir

Laxar Heiðarskóla í Flugfiska

Alexander Viðar Garðarsson

Laxar/Silungar Njarðvíkurskóla í Sprettfiska

Elvar Örn Guðmundsson
Veronika Regína Hafþórsdóttir

Laxar Akurskóla í Sprettfiska

Begþóra Síf Árnadóttir
Þórhildur Erna Arnadóttir
Hafðís Birta Hallvarðsdóttir
Ármann Guðni Hallvarðsson
Ótto Helgaon
Adrian Loan Marincas

Laxar Heiðarskóla í Sprettfiska

María Mist Sigursteinsdóttir
Luka Bosnjak
Óli Viðar Sigurbjörnsson

Silungar Akurskóla í Laxa

Guðrún Ósk Magnúsdóttir
Hafsteinn Emilsson
Rakel Anna Ágústsdóttir
Alexandra Síf Pétursdóttir
Signý Magnúsdóttir
Katría María Riley

Silungar Heiðarskóla í Laxa

Elín Rós Guðmundsdóttir
Eva Lind Guðmundsdóttir
Þórhallur Andri Guðmundsson

Gullfiskar Akurskóla í Silunga

Arnór Berg Jóhannsson
Tómas Ingi Oddsson
Matthías Sigurbórsson

Gullfiskar Heiðarskóla í Silunga

Guðmundur Brynjar Guðlaugsson
Jón Ágúst Jónsson
Thelma Kristín Freysdóttir

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.

Þetta er bandaríkt og í fetum en það skyggir ekki á glæsileika og hve íþróttamannslegt þetta er.

http://www.youtube.com/watch?v=Ulet_VAAAt-A

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

Met

Hamingjuóskir til Ólafar Eddu með frábært Íslandsmet í telnaflökki í 400 fjórsundi á NMU.

Jólamót

Stefanía Sigurbórsdóttir	50 Bringa (25m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurbórsdóttir	50 Bringa (25m)	Hnátur-Keflavík
Stefanía Sigurbórsdóttir	200 Bringa (25m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurbórsdóttir	200 Bringa (25m)	Hnátur-Keflavík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	200 Flug (25m)	Hnátur-Njarðvík
Sigurjón Arnar Jóhannesson	50 Bringa (25m)	Snáðar-ÍRB
Sigurjón Arnar Jóhannesson	50 Bringa (25m)	Snáðar-Keflavík

Sigurjón Arnar Jóhannesson	200 Bringa (25m)	Snáðar-ÍRB
Sigurjón Arnar Jóhannesson	200 Bringa (25m)	Snáðar-Keflavík
Kári Snær Halldórsson	50 Bringa (25m)	Snáðar-Njarðvík
Halldór Már Jónsson	50 Bringa (25m)	Snáðar-Njarðvík

NMU

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Fjór (25m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Fjór (25m)	Telpur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Fjór (25m)	Konur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Fjór (25m)	Telpur-Íslands
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Fjór (25m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Fjór (25m)	Telpur-Keflavík

XLR8 - Breytingar

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

Jólamót

Guðný Birna Falsdóttir – Brons
Andri Sævar Arnarsson – Brons
Brynjar Freyr Nielsson – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Jólamót

Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Demanta
Jóna Halla Egilsdóttir – Demanta
Kjartan Óli Guðbjartsson – Demanta
Kristján Þóarinn Ingibergsson – Demanta
Ingi Þór Ólafsson – Demanta
Björgvin Theodór Hilmarsson – Demanta
Andri Sævar Arnarsson – Gull
Sigurjón Arnar Jóhannesson – Silfur
Sólveig María Baldursdóttir – Brons
Þórdís María Aðalsteinsdóttir – Brons
Steinunn Jónsdóttir – Brons

Kastljósið – Afrekksundmaður mánaðarins

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir



<http://www.vf.is/lthrottir/51048/default.aspx>

<http://www.vf.is/lthrottir/50208/default.aspx>

Aðeins tvær af mörgum greinum um Ólöfu Eddu þetta árið.

Aftekshópur - Ant

Desember hefur verið frábær mánuður í Aftekshópi. Aðaláherslan var fyrst að undirbúa þá sundmenn sem voru að fara á NMU og til Nýja-Sjálands ásamt því að keppa á innanfélagsmótunum okkar. Það var eitthvað um veikindi en þegar líða fór á mánuðinn komu allir til baka og nú eru allir hressir og tilbúnir í slaginn.

Síðustu vikurnar fóru í að einbeita okkur að tæknilegum atriðum og það var gaman að sjá að flestir mættu á allar æfingarnar til að bæta færni sína og vera þannig betur undirbúnir undir mótið í Sheffield í janúar.

NMU helgin var skemmtileg bæði fyrir mig og marga af sundmönnum okkar. Aleksandra fékk tækifæri til að keppa fyrir Íslands hönd í fyrsta skipti og þrátt fyrir að úrslitin hafi ekki allveg verið það sem hún vonaðist eftir vona ég að þessi reynsla hafi kennt henni mikilvæga hluti fyrir framtíðina og hún verði staðráðin í að ná betri árangri í framtíðinni. Jóhanna náði góðum árangri og lærði mikið á þessu móti. Bæði hún og Ólöf Edda sýndu mikla einbeitingu allt mótið og undirbyggdu sig mjög vel fyrir hverja keppni. Þær voru svo sannarlega tvær af fáum íslensku sundmönnum sem gerðu allt rétt á þessu móti. Takk fyrir það stúlkur!

Sundmaður mánaðarins er Ólöf Edda Eðvarðsdóttir

Ólöf hefur alltaf verið sterkur sundmaður. En í þessum mánuði og þá sérstaklega í NMU tók Ólöf nokkur stór skref í það að verða frábær sundmaður. Ólöf hefur verið í íslenska landsliðinu í nokkrum verkefnum. Keppnin á þessum mótum eru miklu harðari en hún fær hér á Íslandi og venjulega hefur hún brugðist við á tvennan hátt þegar hún finnur fyrir keppninni. Það er annaðhvort að berjast eða flýja, tveir grunnþættir mannlegrar hegðunar gagnvart streitu. Það sem gerðist á NMU var það að Ólöf fann hjá sér að hún þyrfti að synda sitt sund, einbeita sér að sínu keppnisplani en ekki annarra og hafa trú á hæfni sinni og getu. Íslandsmetið og bronsið í 400m fjórsundi þar sem hún fékk meira en 700 FINA stig í fyrsta skipti var gríðarlega flott. 200m bringusundið hennar var einnig mjög sterkt og þrátt fyrir að tíminn hafi ekki verið sá sem hún stefndi að þá var hún búin að bæta alla sína tíma fram að þessu sundi. Keppnisplanið var hennar eigið og þegar hún snéri síðust eftir 100m og sjötta eftir 150m þá hélt hún áfram og varð önnur og fékk silfur. Vel gert, Ólöf, haltu áfram að vinna að andlega þættinum í keppnum og þú átt eftir að upplifa stærri og merkilegri hluti.

Eldri hópur – Ant og Eddi

Annar áhugaverður mánuður hjá sundmönnum í Eldri hópi. Sérstaklega langar mig að hrósa Brynjari fyrir að keppa í 200m skriðsundi en með því náði hann Brons Ofurhuga. Hlakka til að sjá meira af sundmönnum Eldri hóps á næsta ári þar sem þeir njóta þess að synda á nýju ári!

Framtíðarhópur – Eddi

Sundæfingar og sundmót hafa gengið vel og hafa sundmenn verið iðnir að bæta eigin tíma, Keflavíkur- og Njarðvíkurmet og ÍRB met. Nú taka við jólaæfingar en Framtíðarhópurinn mun æfa stíft um jólin og tryggja það að árangurinn verði enn betri á komandi ári en því sem senn er liðið.

Kærar þakkir fyrir árið 2011 og ég óska ykkur farsældar á komandi ári.

Sundmaður mánaðarins er Eydís Ósk Kolbeinsdóttir.

Eydís hefur sýnt miklar framfarir það sem af er vetri og á eflaust eftir að gera enn betur næstu mánuðina. Eydís Ósk er gríðarlega dugleg á æfingum og er það augljóst þegar fylgst er með henni að þar fer manneskja sem leitast alltaf eftir því að bæta sig. Eydís er efnileg og óflug sundkona, til hamingju.



Háhyrningar, Flugfiskar og Sprettfiskar Njarðvíkurskóli–Steindór



Haustið er búið að vera frábært hjá sundmönnum mínum. Við höfum keppt á mörgum mótum og lagt hart að okkur. Börnin hafa líka uppskorið eins og þau hafa sáð. Miklar framfarir og glæsilegur árangur, enda er ég mjög stoltur af þeim. Ég hlakka til að sjá þau hress og kát og jafn dugleg í lauginni á nýju ári. Gleðileg jól og farsælt komandi ár. Jólakveðja. Steindór

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Kjartan Óli Guðbjartsson

Kjartan mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Eygló Ósk Pálsdóttir

Eygló mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Jónatan Magnús Guðmundsson

Jónatan mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.



Sverðfiskar Vatnaveröld – Sóley



Sverðfiskar í Vatnaveröld hafa sýnt sundinu mikinn áhuga í allt haust og uppskáru því sem eins og þeir sáðu. Sundmennirnir í Sverðfiskum hafa staðið sig mjög vel á árinu 2011 og hafa margir verið að setja met, Keflavíkur-, Njarðvíkur- og ÍRB met.

Í desember höfum við verið að halda áfram að vinna með tæknina, snúninga, rennsli og innkomur í bakkann. Mikil framför var hjá öllum sundmönnum í því að synda sundin rétt og er gaman að sjá hve miklar framfarir hafa orðir frá því í haust.

Smá tilbreytingar voru gerðar í desember og var byrjað á því að fara út í Sandgerði fimmtudaginn 8. desember. Byrjað var á því að synda síðan voru teknar nokkrar myndir í kafi og leikið í sundlauginni og kíkt í pottana og vaðlaugina. Þegar allir voru búnir að klæða sig voru mandarínur, kleinur og súkkulaðikaka.

Vina-æfing var síðan fimmtudaginn 15. desember og máttu sundmenn bjóða vini með sér á æfinguna. Það voru margir hressir og

kátir sundmenn sem mættu á æfinguna og var mikið fjör, sumir vinirnir voru teknir úr Háhyrningum.



Sundmaður desember mánaðar er Guðný Birna Falsdóttir

Guðný Birna hefur sýnt mikinn áhuga og staðið sig mjög vel og lagt sig 100 % fram á hverri einustu sundæfingu frá því í ágúst.

Guðný Birna hefur staðið sig mjög vel í allt haust og sett fullt af Keflavíkur- og ÍRB metum. Til hamingju Guðný Birna með þennan glæsilegan árangur ☺

Gleðileg jól og takk fyrir frábærar sundstundir á líðandi ári ☺

Sverðfiskar, Flugfiskar og Sprettfiskar Akurskóli – Hjördís

Sverðfiskar: Stóru krakkarnir í Sverðfiskum hafa verið rosalega dugleg núna í desember. Mikil áhersla var að vinna í þolinu og hafa því verið langar og strangar æfingar. En mjög gaman samt sem áður. Allir krakkarnir í Sverðfiskum hafa sýnt miklar framfarir núna á síðustu mánuðum og eru þau öll orðin mjög ákveðin, skipulögð og hafa náð mun meiri tökum á tækninni. Margir af krökkunum úr Sverðfiskum eru núna að fara í Háhyrninga hjá Steindóri og vil ég þakka þeim fyrir skemmtilegan tíma og gleðileg Jól.



Sundmaður mánaðarins er Joseph Socrates Petterle

Hann byrjaði að synda hjá ÍRB núna á þessu sundtímabili og hefur ekki æft sund áður. Hann hefur náð miklum framförum bæði tæknilega og í hraða. Joseph hefur náð tíma til að fara á æfingar með Háhyrningum í Vatnaveröld og náði hann því á Aðventumótinu.

Flugfiskar: Flugfiska hópurinn er rosalega fjörugur og öflugur hópur. Mjög margir krakkar eru í hópnum og hafa þau farið á tvö sundmót fyrir áramót. Krakkarnir syntu á sundmóti í Hafnarfirði og svo núna aftur á Jólamótinu. Þeir stóðu sig alveg með þryði og voru allir að bæta tíma sína og margir syntu sund sem þeir höfðu aldrei synt áður. Margir komu rosalega á óvart þegar þeir syntu sund sem þau höfðu aldrei synt og höfðu ekki hugmynd um að þeir gætu synt.



Sundmaður mánaðarins er Halldór Már Jónsson

Halldór er stundvís og mætir á allar æfingar. Hann er mjög duglegur sundmaður og hefur sýnt miklar framfarir upp á síðkastið. Hann hefur náð

lágmarkum til að komast í Sverðfiska hópinn og á hann eftir að fara af stað af fullum krafti á nýju ári.

Sprettfiskar: Börnin í Sprettfiskum hafa verið rosalega dugleg núna fram að áramótum. Við byrjuðum sem stór hópur en því miður fækkaði í hópnum á fyrstu vikum. Samt sem áður voru mjög öflugir og duglegir krakkar í hópnum. Krakkarnir fóru og kepptu á sundmóti núna fyrir jólin og stóðu sig alveg rosalega vel. Þau kepptu öll í tveimur eða fleiri greinum og bættu sig öll eða syntu sund í fyrsta sinn.

Sundmaður mánaðarins er Rebekka Marín Arngeirsdóttir

Rebekka er yngst í Sprettfiskahópnum en hefur staðið sig mjög vel á æfingum og einnig á jólamótinu. Rebekku hefur farið mjög fram í bringusundi og skriðsundi. Hún er rosalega dugleg að mæta og taka þátt á æfingum.

Annars vil ég þakka fyrir góða byrjun á flottu sundári. Vona að allir hafi það gott yfir hátíðarnar og ég sjá sem flesta á nýju ári. Gleðileg jól og farsælt komandi ár.

Jólakveðja Hjördís Ólafsdóttir



Flugfiskar og Sprettfiskar Heiðarskóli – Marín

Flugfiskar: Krakkarnir halda áfram að standa sig ótrúlega vel. Þeir fóru allir á Jólamótið 7. des og stóðu sig með stakri þryði. Þeir reyndu flestir við 100m fjörund og allir sátir með sig eftir mótið. Og þar með talin ég, ekkert smá ánægð með þessa krakka. Eðvarð Már og Benedikt náður lágmarkum til að komast upp í Sverðfiska, flott hjá þeim. Það var einnig fatasund hjá okkur í Flugfiskum föstudaginn 18. des og allir skemmtu sér konunglega. Ég skildi það ekki en það var rosalegt sport að fá að henda þjálfaranum ofan í sundlaugina í fótunum. Allir fengu svo Svalla og verðlaunapening fyrir mótið í lokin. Bara gaman. Þessi krakkar eru endalaust duglegir og standa sig alltaf vel. Gleðileg jól og hafið það sem allra best ☺

Sundmaður mánaðarins er Eðvarð Már Eðvarðson

Eddi er alltaf duglegur, mætir mjög vel og stendur sig alltaf vel á æfingum. Hann er alltaf jafnhissa þegar hann kemur í bakkann og er fyrstur en mér finnst það ekkert skrítið. Eddi vandar sig en reynir samt alltaf að synda hratt til að verða betri. Eddi stóð sig mjög vel á Jólamótinu og náði lágmarkum upp í næsta hóp fyrir ofan, Sverðfiska, og mun byrja þar eftir áramót. Haltu áfram á þessari braut Eddi og þú munt ná langt ☺



Sprettfiskar: Hópurinn stóð sig mjög vel í þessum mánuði, þótt hann hafi nú verið ansi stuttur. Krakkarnir fóru flest á Jólamót 7. desember og ég get ekki annað sagt nema að ég hafi verið MJÖG ánægð með þá. Þeir stóðu sig ótrúlega vel og sex krakkar náðu lágmarkum til að komast upp í næsta hóp fyrir ofan, þau Ásta Kamilla, Ása, Marínó, Arnþór Ingi, Hafdís Eva og Kristín Lóa. Ekkert smá flott hjá þeim og öllum sem kepptu.

Við héldum svo fatasund á okkar síðustu æfingu þar sem krakkarnir komu í fótum og við lékum okkur og höfðum gaman. Allir fengu svo Svalla í lok æfingar og verðlaunapeninga fyrir Jólamótið. Ég er mjög ánægð með krakkana og vona að þau hafi það einstaklega gott um jólin. Gleðileg jól ☺

Sundmaður mánaðarins er Kristín Lóa Siggeirsdóttir

Kristín er alltaf dugleg á æfingum og sýnir að hún hefur mikinn áhuga. Hún stóð sig mjög vel á Jólamótinu og náði



m.a. lágmörkum upp í Flugfiska, þar sem hún mun byrja á næsta ári. Kristín mætir vel og er alltaf stillt og þrúð. Haltu áfram á sömu braut ☺

Laxar, Silungar og Gullfiskar Akurskóli – Helga

Það hefur ríkt gleði og gaman í sundskólanum í desember. Krakkarnir tóku þátt í jólamóti Sundráðs ÍRB og stóðu sig mjög vel. Gullfiskar og Silungar fóru í Vatnaveröld og skemmtu sér þar í leikjum. Á síðustu æfingu fyrir jól kom „Stekkjastaur“ í heimsókn og sprellaði með iðkendum í Silungum og Löxum við mikla kátínu krakkanna. Um áramót verður uppstokkun á hópunum og mun ég sjá á eftir nokkrum skemmtilegum krökkum sem hafa fylgt mér sl. vetur og verður söknuður af þeim. Ég óska ykkur öllum gleðilegra jóla og takk fyrir frábært samstarf í gegnum tíðina.



Laxar, Silungar og Gullfiskar Heiðarskóli og Njarðvíkurskóli–Sóley

Sundskólarnir í Heiðarskóla og Njarðvíkur sundlauginni halda áfram að ganga vel.

Í desember var haldið áfram að vinna með það sem var búið að leggja inn í haust og voru Laxar að einbeita sér að Jólamótinu. Farið var á æfingar í Vatnaveröld til að æfa sig betur í „stóru“ sundlauginni og einnig að leika smá í vatnagarðinum.

Það voru hressir og kátir Laxar sem tóku þátt á sínu fyrst sundmóti núna í desember og stóðu allir sig mjög vel. Eftir mótið mætti Jólasveinninn og gaf sundmönnum mandarínur en síðan voru verðlaunapeningar afhendir á síðast sundæfingunni fyrir jólafrí.



Síðasta æfingin fyrir jólafrí var þann 14. og 15. desember og var mikið fjör.

Hlustað var að jólatónlist og ljósabirtan minnkuð í sundlauginni, sturtan var sett í gang í Njarðvíkurlauginni ☺ Foreldrar og systkini voru velkomin með á síðustu sundæfinguna og einnig mátti koma með dót að heiman.

Eftir æfinguna fengu sundmenn og fylgdarlið sér piparkökur og mandarínur ásamt því að fá afhenda mynd í kafi, jólastaf og lítinn jólasvein á klemmu.

Það eru margir sem hafa náð tilsettum markmiðum fyrir þann hóp sem þau eru í og eiga því rétt á því að færast upp um hóp um áramótin. Haft verður samband við þá foreldra með því að senda tölvupóst.



Sundmennirnir eru duglegir að mæta og er alltaf mikið fjör í lauginni á meðan sundæfingin er. Við höfum verið að synda eins og fiskar, ísbirnir, hafmeyjur og bátar sem er grunnurinn í því að synda skriðsund, bringusund, baksund og flugsund. Áhersla er enn og aftur lögð á að finna öryggi í sundlauginni/vatni, bæði með og án kúta, í grunnulauginni og í djúpulauginni, hafa gaman og læra að synda grunntökin.

Gleðileg jól og takk fyrir frábærar sundstundir á líðandi ári ☺

Dagatal

Janúar

20. – 22.
27. – 30.

Reykjavík International

Britain Northern Region aldursflokkeistaramótið

Styrktaraðilar



Landsbankinn

speedo

nettó



HS VEITUR HF



HS ORKA HF