OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf Febrúar 2012

Frá yfirþjálfara

Febrúar er nokkuð hefðbundinn mánuður í sunddagatalinu. Þetta er ekkert meiriháttar að gerast og áherslan var aðallega á Gullmót KR þar sem við náðum 29% fleiri bestu tímum í ár en í fyrra. Þetta er frábært og sýnir að nýtt skipulag og vinna þjálfaranna við það era ð skila árangri..

Elstu sundmennirnir okkar eru núna farnir að einbeita sér að ÍM50 sem er aðeins mánuður í. Þetta er mikilvægasta mót ársins í 50m laug á Íslandi og á þessu móti fer fram allt val í landliðsverkefni. Að synda meðal þeirra bestu krefst mikils af þér á æfingum alla daga og mikillar einbeitingar. Við vonum að við margir af okkar sundmönnum verði valdir í landliðsverkefni og óskum þeim velfarnaðar í undirbúningnum.

Hjá yngri hópunum er undirbúningur hafinn fyrir Páskamótið og þetta er síðasta mótið sem gildir til flutnings um páskana upp um hóp. Við hlökkum til skemmtilegs móts þar sem margir sundmenn eiga eftir að spreyta sig. Og þrátt fyrir að enn séu nokkrir mánuðir í Landsbankamótið eru margir ungir sundmenn farnir að undirbúa sig fyrir það. Einnig munu margir af okkar yngri sundmönnum stefna á að ná lágmörkum á AMÍ sem verður í júní og er haldið í Reykjanesbæ að þessu sinni. Markmið liðsins era ð sjálfsögðu að halda titlinum frá því í fyrra og þetta verður spennandi sérstaklega þar sem við erum á heimavelli.

Jóna Helena ein af okkar afreksundmönnum benti mér á sjónvarpsþátt sem sýnir endurkomu Ed Moses í sundið. Hann er um þrítugt og fyrrverandi heimsmeistari og er að stefna á að ná inn á Olympíuleikana í London 2012 fyrir hönd Bandaríkjanna. Hvort hann nær þessu er ekki enn komið í ljós en þessir fimm þættir eru mjög áhugaverðir og skemmtilegir. Þeir sýna vel úrtökumótin og hve mikið maður þarf að leggja á sig til að vera á meðal þeirra bestu. Hér er tengill á fyrsta þáttinn, njótið!

http://www.youtube.com/watch?v=5yQ8ghCCUI0

Eigið frábæran marsmánuð í lauginni.

Bestu kveðjur

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Gullmót

Á síðasta ári náðu sundmenn ÍRB 375 bestu tímu á Gullmóti KR og okkur fannst það mjög gott. Þetta árið náðum við hins vegar 483 bestu tímum sem er FRÁBÆRT!

Gullverðlaun fengu: Kristófer í 200 skrið, Íris Ósk í 100 flug, Diljá Rún Ívarsdóttir í 50 bringu, Jóhanna Júlía í 100 flug, 200 flug og 200 fjór og Stefanía í 200 fjór. Karen Mist, Eydís Ósk, Stefania og Gunnhildur fengu einnig gull fyrir sigur í 4x50 Meyjur skrið og fjór í boðsundi. Vel gert sundmenn.

Verðlaun fengu einnig: Sigmar Marijón, Ingi Þór, Tirstan Þór, Karen Mist, Jóna Helena, Birta María, Birna og Eydís Ósk og að auki fengu þeir Sigmar, Tristan Þór, Kjartan Óli og Magnús verðlaun fyrir sveinar 4 x 50 skriðsund, boðsund.

Skoðið þetta skemmtilega myndband frá mótinu:

http://www.bleikt.is/lesa/sunderotrulegatoffithrottmyndband

Fjölnismót

Fjölnismótið var fyrstu helgina í mars og þrátt fyrir að aðeins minni hópur hafi farið á það mót en Gullmót KR voru þeir sem fóru að standa sig mjög vel.

Eftirfarandi sundmenn unnu gull á mótinu: Karen Mist í 400 fjór, Magnþór Breki í 400 fjór, Eydís Ósk í 100 bringu og 400 skrið, Kristján Þórarinn í 200 bak, Stefanía í 200 bringu, Jóna Helena í 200 bringu, Björgvin Theodór í 200 skrið, Tristan Þór í 200 flug og Laufey Jóna í 200 fjór.

Eftirtaldir sundmenn unnu einnig til verðlauna: Gunnhildur Björg, Jóna Halla, Sandra Ósk, Sigmar Marijón, Kjartan Óli, Anton Vigfús, Magnús Guðjón, Guðrún Eir, Ingunn Eva, Eiríkur Ingi, Sandra, Kolbrún Eva, Sylwia og Svanfríður.

Vel gert og hamingjuóskir til þeirra sem tóku einnig þátt og bættu tímana sína. Hver tími sem maður bætir skiptir miklu máli fyrir mann sjálfan og er afrakstur mikilla æfinga. Haldið svona áfram!!

Keila

Afrekshópur átti saman skemmtilega stund eftir Gullmót KR og fór í Keilu. Jóna Helena varði titil sinn sem keilumeistari hópsins en Kristófer var ekki langt undan. Mjög gaman hjá öllum og sumir vor að fara í fyrsta skipti og voru í raun að læra hvernig á að stunda íþróttina.

Skemmtileg kvöldstund

Síðasta laugardag í febrúar var heimikið um að vera hjá Afrekshópi og Framtíðarhópi. Afrekshópur byrjaði á því að safna rusli í fjáröflunarskyni og stóðu krakkarnir sig að sjálfsögðu vel í því. Seinnipartinn hittust svo Afreks- og Framtíðarhópur og áttu saman skemmtilegt kvöld. Krakkarnir byrjuðu á því að baka sjálf sínar eigin pítsur.

Á meðan pítsurnar fengu að malla í maganum var spilað bingó og fengu nokkrir heppnir ýmsa vinninga. Þegar því var lokið hófust krakkarnir handa við að skreyta bollakökur með ótrúlega flottum tilburðum - keppnisskapið var ekki langt undan því þeim fannst vanta að keppt væri í hver gæti gert flottustu kökuna :)

Þegar allir voru komnir með nóg af smjörkremi fóru flestir að spila eða bara spjalla saman. Afrekshópur og Framtíðarhópur kepptu til dæmis í því hvor hópurinn væri betri í Twister og fór Framtíðarhópur með sigur af hólmi í þeirri viðureign. Skemmtilegt kvöld með frábærum krökkum!

Sundmenn sem hafa náð í „Target Squad

Eftirtaldir sundmenn hafa náð markmiðum fyrir næsta hóp og mega æfa með þeim hópi á æfingum sem merktar eru TS á æfingartöflunni. Aðeins má mæta á æfingar merktar TS, ekki aðrar æfingar hjá hópnum.

Þessir sundmenn taka þátt í þessum TS æfingum til að eignast vini í nýja hópnum og til að kynnast hópnum, hvernig hann virkar og kynnist þjálfaranum áður en hann færist upp eftir páska.

Framtíðarhópur í Afrekshóp
Svanfríður Steingrímsdóttir

Háhyrningar í Framtíðarhóp
Tristan Þór K Wium
Birna Hilmarsdóttir

Sverðfiskar Vatnerveröld í Háhyrninga
Vigdís Júlía Halldórsdóttir

Flugfiskar Akurskóla í Sverðfiska
Birgitta Rún Vignisdóttir

Flugfiskar Heiðarskóla í Sverðfiska
Clifford Dean Helgasson

Sprettfiskar Akurskóla í Flugfiska
Bergþóra Sif Árnadóttir
Adrian Loan Marincas
Þórhildur Erna Arnadóttir
Aníta Ýr Taylor
Gunnar Már Björgvinsson

Sprettfiskar Njarðvíkurskóla í Flugfiska
Óliver Andri Einarsson

Sprettfiskar Heiðarskóla í Flugfiska
Hjördís Arna Jónsdóttir
Írena Þöll Sveinsdóttir

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 fyrsta myndbandið sem sundmaður bendir á fyrir fréttabréfið. Það var Anton Vigfús Guðmundsson sem sendi það inn. Þetta er frábært myndband sem sýnir vel tækni Michael Phelps!

http://www.youtube.com/watch?v=c_-foU04S9U&feature=related

Þetta myndband benti Eiríkur Ingi Ólafsson á. Það sýnir líka Michael Phelps á móti fræga körfuboltamanninum Shaqueilla O´Neill. Þótt þú getir kannski ekki dáðst að sundinu þá getur þú haft ánægju af hæfileikunum og skemmtuninni í þessari keppni.

Fyrsti hluti:

http://www.youtube.com/watch?v=b1q1y4HghBM&feature=related

Annar hluti:

http://www.youtube.com/watch?v=YILYPbCAlow&feature=fvwrel

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

Met

Þennan mánuðinn ætlum við að byrja að nota nýtt kerfi þegar við tilkynnum met. Litirnir sýna hve gömul metin eru sem verið er að ná. Met eldri en frá 2004 eru rauð. Þau sem eru frá 2005-2009 eru appelsínugul og nýrri met eru græn. Ný met eru svört. Það eru mörg met enn þá rauð og appelsínugul. Hver einasti sundmaður ætti að skoða hvað hann getur gert til að ná þeim.

Gullmót KR

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	50 Flug (50m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	50 Flug (50m)	Stúlkur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Konur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Konur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Telpur-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	400 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Skrið (50m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Skrið (50m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Bak (50m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	50 Flug (50m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Flug (50m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Fjór (50m)	Meyjar-Njarðvík
Karen Mist Arngerisdóttir	50 Bringa (50m)	Meyjar-Njarðvík
Karen Mist Arngerisdóttir	50 Bringa (50m)	Meyjar-Njarðvík
Tristan Þór K Wium	50 Skrið (50m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	50 Skrið (50m)	Hnokkar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	50 Bak (50m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	50 Bak (50m)	Hnokkar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	200 Fjór (50m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	200 Fjór (50m)	Hnokkar-Keflavík
Birna Hilmarsdóttir	50 Skrið (50m)	Hnátur-ÍRB
Birna Hilmarsdóttir	50 Skrið (50m)	Hnátur-Keflavík
Maríno Máni Karlsson	100 Skrið (50m)	Snáður-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	50 Bak (50m)	Snáðar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	50 Bringa (50m)	Snáðar-ÍRB
Kári Snær Halldórsson	50 Bringa (50m)	Snáðar-Njarðvík
Clifford Dean Helgasson	100 Skrið (50m)	Snáðar-ÍRB
Clifford Dean Helgasson	100 Skrið (50m)	Snáðar-Keflavík
Clifford Dean Helgasson	200 Skrið (50m)	Snáðar-ÍRB
Clifford Dean Helgasson	200 Skrið (50m)	Snáðar-Keflavík

Clifford Dean Helgasson	50 Bringa (50m)	Snáðar-Keflavík
Sólveig María Baldursdóttir	50 Skrið (50m)	Snótir-Njarðvík
Ása Gísladóttir	100 Skrið (50m)	Snótir-ÍRB
Ása Gísladóttir	100 Skrið (50m)	Snótir-Keflavík
Sólveig María Baldursdóttir	100 Skrið (50m)	Snótir-Njarðvík
Sólveig María Baldursdóttir	100 Bringa (50m)	Snótir-Njarðvík
Dagrún Ragnarsdóttir	100 Bak (50m)	Snótir-Njarðvík

Fjölnismót

Guðrún Eir Jónsdóttir	200 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Skrið (50m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Bringa (50m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Flug (50m)	Meyjar-Njarðvík
Karen Mist Arngerisdóttir	200 Bringa (50m)	Meyjar-Njarðvík
Tristan Þór K Wium	200 Bak (50m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	200 Bak (50m)	Hnokkar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	200 Flug (50m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	200 Flug (50m)	Hnokkar-Keflavík
Kolbrún Eva Pálmadóttir	100 Flug (50m)	Hnátur-ÍRB
Kolbrún Eva Pálmadóttir	100 Flug (50m)	Hnátur-Keflavík
Sólveig María Baldursdóttir	100 Skrið (50m)	Snótir-ÍRB
Sólveig María Baldursdóttir	100 Skrið (50m)	Snótir-Njarðvík
Sólveig María Baldursdóttir	100 Bringa (50m)	Snótir-Njarðvík
Sólveig María Baldursdóttir	200 Bringa (50m)	Snótir-ÍRB
Sólveig María Baldursdóttir	200 Bringa (50m)	Snótir-Njarðvík

XLR8 - Breytingar

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

Gullmót KR

Jón Ágúst Guðmundsson – Gull
Einar Þór Ívarsson – Gull
Baldvin Sigmarsson – Gull
Þröstur Bjarnason – Gull
Sigmar Marijón Friðriksson – Gull
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir – Gull
Birta María Falsdóttir – Gull
Íris Ósk Hilmarsdóttir – Gull
Svanfríður Steingrímsdóttir – Gull
Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Gull
Eydís Ósk Kobeinsdóttir – Gull
Stefanía Sigurþórsdóttir – Gull
Alexander Páll Friðriksson – Silfur
Björgvin Theodór Hilmarsson – Silfur
Magnþór Breki Ragnarsson – Silfur
Ingi Þór Ólafsson – Silfur
Erla Sigurjónsdóttir – Silfur
Sylwia Sienkiewicz – Silfur
Karen Mist Arngeirsdóttir – Silfur
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Silfur
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Silfur
Diljá Rún Ívarsdóttir – Silfur
Anton Vigfús Guðmundsson – Brons
Hreiðar Máni Ragnarsson – Brons
Sandra Ósk Elíasdóttir – Brons
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Brons
Jóna Halla Egilsdóttir – Brons
Heiðrun Katla Jónsdóttir – Brons
Klaudia Malesa – Brons
Thelma Rakel Helgadóttir – Brons
Kolbrún Eva Pálmadóttir – Brons
Guðný Birna Falsdóttir – Brons

Fjölnismót

Laufey Jóna Jónsdóttir – Gull
Guðrún Eir Jónsdóttir – Silfur
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Silfur
Klaudia Malesa – Silfur
Birna Hilmarsdóttir – Silfur
Kjartan Óli Guðbjartsson – Silfur
Tristan Þór K Wium - Silfur
Sandra Óskarsdóttir – Brons
Birta Líf Ólafsdóttir – Brons
Kristján Þóarinn Ingibergsson – Brons
Ólafur Garðar Reynisson – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Gullmót KR

Einar Þór Ívarsson – Gull
Alexander Páll Friðriksson – Gull
Baldvin Sigmarsson – Gull
Þröstur Bjarnason – Gull
Eiríkur Ingi Ólafsson – Gull
Berglind Björgvinsdóttir – Gull
Íris Ósk Hilmarsdóttir – Gull
Svanfriður Steingrímsdóttir – Gull
Sylwia Sienkiewicz – Gull
Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Gull
Jón Ágúst Guðmundsson – Silfur
Kristófer Sigurðsson – Silfur
Sveinn Ólafur Lúðviksson – Silfur
Magnþór Breki Ragnarsson – Silfur
Tristan Þór K Wium – Silfur
Aleksandra Wasilewska – Silfur
Birta María Falsdóttir – Silfur
Laufey Jóna Jónsdóttir – Silfur
Guðrún Eir Jónsdóttir – Silfur
Sandra Ósk Elíasdóttir – Silfur
Stefanía Sigurþórsdóttir – Silfur
Kolbrún Eva Pálmadóttir – Silfur
Arna Rún Arnadóttir – Silfur
Guðný Birna Falsdóttir – Silfur
Björgvin Theodór Hilmarsson – Brons
Ingi Þór Ólafsson – Brons
Anton Vigfús Guðmundsson – Brons
Hreiðar Máni Ragnarsson – Brons
Kjartan Óli Guðbjartsson – Brons
Ólafur Garðar Reynisson – Brons
Sigmar Marijón Friðriksson – Brons
Jakub Cezary Jaks – Brons
Gunnlaugur Björn Guðmundsson – Brons
Eðvarð Már Eðvarðsson – Brons
Sigurjón Arnar Jóhannesson – Brons
Halldór Már Jónsson – Brons
Andri Sævar Arnarsson – Brons
Kári Snær Halldórsson – Brons
Marino Máni Karlsson – Brons
Clifford Dean Helgasson – Brons
Amþór Ingi Arnarsson – Brons
Erla Sigurjónsdóttir – Brons
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir – Brons
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Brons
Jóna Halla Egilsdóttir – Brons
Sandra Óskarsdóttir – Brons
Karen Mist Arngeirsdóttir – Brons
Heiðrun Katla Jónsdóttir – Brons
Eydís Ósk Kobeinsdóttir – Brons
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Brons
Klaudia Malesa – Brons
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Brons
Thelma Rakel Helgadóttir – Brons
Vigdís Júlía Halldórsdóttir – Brons
Ágústa Marý Einarsdóttir – Brons
Diljá Rún Ívarsdóttir – Brons
Birta Líf Ólafsdóttir – Brons
Birgitta Rún Vignisdóttir - Brons
Þórunn Kolbrún Árnadóttir – Brons
Berglind Björk Aðalsteinsdóttir – Brons
Erna Rós Agnarsdóttir – Brons
Lovísa Lind Kristinsdóttir – Brons
Birna Hilmarsdóttir – Brons
Elva Rún Daviðsdóttir – Brons
Sóley Birta Ólafsdóttir – Brons
Eva Rút Halldórsdóttir – Brons
Elín Alda Hjaltadóttir – Brons
Kristín Lóa Siggeirsdóttir – Brons
María Kristín Ragnarsdóttir – Brons
Þórdís María Aðalsteinsdóttir – Brons
Sólveig María Baldursdóttir – Brons
Dagrún Ragnarsdóttir – Brons
Ásta Kamilla Sigurðardóttir – Brons
Stefanía Ösp Ásgrmisdóttir – Brons
Rakel Ýr Þórðardóttir – Brons
Eva Margrét Falsdóttir – Brons

Fjölnismótið

Kolbrún Eva Pálmadóttir – Gull
Birna Hilmarsdóttir – Gull
Guðný Birna Falsdóttir – Gull
Tristan Þór K Wium – Gull
Jóna Halla Egilsdóttir – Silfur
Ingunn Eva Júlíusdóttir – Silfur
Sandra Óskarsdóttir – Silfur
Karen Mist Arngeirsdóttir – Silfur
Eydís Ósk Kobeinsdóttir – Silfur
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Silfur
Klaudia Malesa – Silfur
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Silfur
Vigdís Júlía Halldórsdóttir – Silfur
Diljá Rún Ívarsdóttir – Silfur
Birta Líf Ólafsdóttir – Silfur
Þórunn Kolbrún Árnadóttir – Silfur
Berglind Björk Aðalsteinsdóttir – Silfur
Erna Rós Agnarsdóttir – Silfur
Eva Rút Halldórsdóttir – Silfur
Þórdís María Aðalsteinsdóttir – Silfur
Sólveig María Baldursdóttir – Silfur
Anton Vigfús Guðmundsson – Silfur
Kjartan Óli Guðbjartsson – Silfur
Sigmar Marijón Friðriksson – Silfur
Andri Sævar Arnarsson – Silfur
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Brons
Guðbjörg Telma Þorvaldsdóttir – Brons
Sigrún Helga Guðnadóttir – Brons
Anna Þrúður Auðundsdóttir – Brons
Kristján Þóarinn Ingibergsson – Brons
Gabríel Snær Andrason – Brons
Magnús Guðjón Jensson – Brons
Benedikt Már Helgason – Brons

Sérsveitin Tímabil 7

Við óskum meðlimum Sérsveitarinnar til hamingju með að vera í sveitinni 7 tímabilið. Sérsveitin er hvatningarkerfi sem hvetur sundmenn til að verða afrekssundmenn. Allir þessir sundmenn fá 4000 kr. lagðar inn á sundsjóðinn sinn. Aðeins sundmenn í Afrekshópi geta komist í Sérsveitina. Sérsveitin krefst mikillar skuldbindingar og vinnu.

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir
Baldvin Sigmarsson
Þröstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Laufey Jóna Jónsdóttir

Til hamingu! Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Berglind Björgvinsdóttir

Berglind vel klædd í Sheffield.

1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

6 ára hætti svo og byrjaði aftur 11 ára

2) Hverjar eru uppáhalds greinar þínar?

200 og 100 bringa og 200 og 100 fjór

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

Mamma, pabbi og þjálfararnir

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

7-8 æfingar og það er misjafnt hvað við syndum langt oftast 5-7km

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

Afa mínum, því að ég sakna hans svo mikið !

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

4. sætið mitt í Sheffield

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

Nei

8) Hver er uppáhalds bókin þín og kvikmynd?

Bókin er Garðurinn og myndin er Breaking Dawn

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

Ameríku

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

Tölvunni eða Ipodinum

11) Hver er uppáhaldsmaturinn þinn?

Grjónagrautur og hamborgarahryggur

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þín?

Rebecca Soni, því að hún er svo góð í bringusundi

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

Að ég verði betri í sundi

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

Sheffield

15) Að hverju ertu núna helst að vinna að?

Reyna að bæta baksundið mitt

16) Hver er uppáhaldsteiknimyndafígúran þín?

Tumi tígur

Afrekshópur - Ant

Febrúar var nokkuð rólegur mánuður en hámarkið var Gullmót KR þar sem sundmenn Afrekshóps náðu 128 bestu tímum á þessum þremur dögum. Meirihluti sundmanna átti frábært mót og margir náðu 100% bestu tímum.

Best sund mótsins átti Kristófer Sigurðsson þegar hann synti 200m skirðsund og bætti tímann sinn frá Sheffiled um 3 sekúndur og var aðeins hársbreidd frá því að ná gullinu af sínum helsta keppinaut. Þetta var mikilvægt skref fyrir Kristófer sem hefur séð margan

verðlaunapeninginn renna úr höndum sér á síðustu metrunum. Nú var það hann sem kom á síðustu metrunum til að sækja silfrið. Þetta er örugglega merki þess sem koma skal. Ég er öruggur með það!

Næstu vikur eru mjög mikilvægar til að tryggja gott gengi á ÍM50 og við munum aðeins synda eina grein á SH mótinu til að undirbúa okkur undir stærstu keppni landsins í 50m laug. Það er mikilvægt að sundmenn setji sér skýr markmið fyrir ÍM50, þekki þessi markmið, mæti á æfingar og nái þessum markmiðum á æfingum. Að auki þurfa þeir að tryggja að hvílast vel, borði vel og séu almennt hraust svo að þeir geti æft. Sund er erfið íþrótt og fyrir hvern dag sem sundmaður er ekki í lauginni þá græðir andstæðingurinn. Ég hlakka til næstu vikna.

Sundmaður mánaðarins er Berglind Björgvínsdóttir

Berglind synti afar vel í Sheffield og einnig á Gullmótinu. En ástæða þess að hún er sundmaður mánaðarins er sú að hún er frábær á æfingum. Æfingarnar hennar batna með hverjum mánuðinum. Hún hefur einnig nálgast markmið sín á nýjan og betri hátt og það er frábært að fylgjast með breytingunni.

Framtíðarhópur – Eddi

Krakkarnir stóðu sig vel á Gullmóti KR og voru bætingar hvoru tveggja margar og góðar. Fjöldi verðlauna vannst á mótinu og unnu t.a.m. meyjarnar bæði boðsundin í sínum flokki, vel af sér vikið. Nú verður áhersla lögð á að ná góðum árangri á Vormóti Fjölnis sem fer fram 2. – 4. mars.

Sundmaður mánaðarins er Svanfríður Árný Steingrímsdóttir.

Svanfríður hefur náð eftirtektarverðum árangri undanfarið og á eftir að láta töluvert meira að sér kveða næstu árum. Svanfríður er með glæsilega mætingu og gerir alla hluti eftir bestu getu á hverri æfingu. Svanfríður náði á dögunum lágmörkum upp í Afrekshóp og flyst endanlega í þann hóp eftir IM – 50 í apríl, til hamingju Svanfríður.

Eldri Hópur – Ant og Eddi

Nokkrir sundmenn halda áfram að æfa og synda í átt að markmiðum sínum. Elín Óla er ein af þeim sem er núna að vinna að markmiðum sínum fyrir ÍM50 og aðeins eru fimm vikur í það. Haldið svona áfram sundmenn.

Háhyrningar, Flugfiskar og Sprettfiskur Njarðvíkurskóli–Steindór

Helgina 11. -12. febrúar þá fórum við á Gullmót KR. Sundmennirnir stóðu sig prýðisvel og var ég mjög stoltur af þeirra sundum. Undanfarið hefur flensan verið að herja á okkur og eitthvað hefur verið um forföll hjá sundmönnum. Ég vil aftur minna sundmenn og foreldra á það ef til koma veikindi eða sundmenn þurfa leyfi þá er nauðsynlegt að senda mér tölvupóst eða sms til að ég viti hvar sundmaðurinn er. Einnig vil ég minna sundmenn á að þurrka sér vel eftir æfingu og vera vel klædd þegar þið farið út í kuldann, það hjálpar til við að halda heilsu. Um helgina förum við síðan á sundmót Fjölnis og sýnum þeim hvað við getum. Áfram ÍRB.
Sundkveðja, Steindór

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Birna Hilmarsdóttir

Birna mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Óðinn Örn Brynjarsson

Óðinn mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Guðmundur Leo Rafnsson

Guðmundur Leo mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sverðfiskar Vatnaveröld – Sóley

Við höfum verið að halda áfram vinna með grunntæknina og þol ásamt því að fara yfir innkomur í bakkann og snúninga.

Æfingadagur var haldinn laugardaginn 4.mars. Dagurinn gekk mjög vel og höfðu allir gaman af.

Fyrsta mótið á nýju ári var síðan 10.-12. febrúar, Gullmót KR. Allir sundmenn Sverðfiska voru skráðir og gekk þeim mjög vel og voru allir að bæta sína tíma.
Vigdís Júlía náði að synda undir tímanum í 200m grein til að komast á TS æfingar hjá Háhyrningum og var það mikil gleði fyrir hana. Hún var staðráðin í því að ná tímanum á þessu móti, glæsilegt Vigdís Júlía!

Næsta sundmót verður síðan í byrjun mars, Vormót Fjölnis og verður það í 50m laug eins og Gullmót KR. Munu þau því ekki synda í sömu greinar og á Gullmóti KR. Gaman verður að fylgjast með þeim.

Páskamót ÍRB verður síðan miðvikudaginn 28. mars.

Sundmaður mánaðarins er Benedikt Már Helgason

Benedikt Már hefur sýnt mikinn áhuga og staðið sig mjög vel og lagt sig 100 % fram á hverri einustu sundæfingu í febrúar. Benedikt Már kom upp úr Flugfiskum um áramótin. Benedikt Már stóð sig mjög vel á Gullmót KR og var að synda greinar í fyrsta skipti og gekk allt upp hjá honum.

Til hamingju Benedikt Már með þennan flotta árangur!

Sverðfiskar, Flugfiskar og Sprettfiskar Akurskóli – Hjördís

Við í Akurskóla höfum verið dugleg að fara yfir tæknina þennan mánuðinn. Öllum sundmönnunum hefur farið mjög fram í mætingu. Þegar við vorum búin að vera á sundmóti KR höfðum við leiksund fyrir alla 3 hópana í Akurskóla, fórum í leiki og það var mikið fjör.

Krakkarnir stóðu sig öll vel á mótinu og syntu ýmist 1 eða fleiri sund. Allir 10 ára og yngri fengu verðlaunapening. Þetta er í fyrsta skiptið hjá mörgum af krökkunum sem þau eru að synda í langri laug og stóðu þau sig öll vel.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum er Unnar Ernir Holm

Hann hefur sýnt mikla framför í tækniæfingum. Hann er mjög duglegur að mæta og er stundvís.

Hann er búin að vera að synda í Sverðfiskum síðan eftir jól. Hann var þá búin að vera að synda í Flugfiskum.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Birgitta Rún Vignisdóttir

Hún keppti á Gullmóti KR í laugardalslaug og synti þar 200 skriðsund og náði þá tíma svo hún gæti hafið TS æfingar með Sverðfiskum. Hún er nú þegar byrjuð að synda með sverðfiskum og stendur sig mjög vel. Hún hlakkar mjög til að færast upp um hóp. Hún er mjög stundvís og er dugleg að fylgja fyrirmælum.

Sundmaður mánaðarins í Spettfiskum er Þórhildur Erna Arnardóttir

Hún kom í sprettfiska núna eftir jólin og hefur verið að sýna miklar framfarir á æfingu. Hún keppti á mótinu í fyrsta skiptið í stórri laug og stóð sig mjög vel. Hún er mjög dugleg að mæta og er alltaf á réttum tíma. Þórhildur er mjög dugleg að hlusta og fylgja fyrirmælum.

Flugfiskar og Sprettfiskar Heiðarskóli – Marín

Flugfiskar: febrúarmánuður hefur gengið ágætlega. Æfingadagur 2 var haldinn laugardaginn 4. febrúar og var fín mæting. Allir krakkarnir syntu og kepptu í lengri sundum en þau höfðu gert áður, syntu öll 100m grein. Við fórum svo öll á KR-mótið helgina 11.-12. febrúar og stóðu sig allir vel. Þau höfðu aldrei keppt í 50m laug áður og því var eins og áður sagt aðalmarkmiðið að klára sín sund. Margir kepptu í 200m sundum og það var bara gaman að fylgjast með þeim. Einn náði sínum stóru markmiðum að ná lágmörkum upp í Sverðfiska, það var Clifford Dean, til hamingju með það Clifford. Ég vil líka nefna tvær stelpur sem hafa tekið miklum framförum, það eru þær Eva Margrét og Ása. Það var ekkert smá gaman að fylgjast með þeim og hvað þær eru orðnar góðar. Clifford, Ása og Marinó Máni settu líka öll met í sínum aldursflokki á mótinu, bæði Keflavíkur-, Njarðvíkur- og Írb-met. Flott hjá þeim.

Sundmaður mánaðarins: er Rakel Ýr Þórðardóttir

Rakel er mjög dugleg og áhugasöm stelpa. Hún stóð sig mjög vel á KR-mótinu í þessum mánuði og hefur tekið miklum framförum á síðustu mánuðum. Rakel hlustar á fyrirmæli og reynir að breyta og bæta ef henni er bent á. Hún mætir á flestar æfingar og gerir sitt besta. Við ætlum að æfa okkur aðeins betur í flugsundinu og þá á hún nú að geta náð lágmarkinu upp í sverðfiska. Haltu áfram að vera svona duglega og flott stelpa Rakel ☺

Sprettfiskar: Febrúarmánuður hefur gengið mjög vel. Æfingadagur 2 var haldinn laugardaginn 4. febrúar og var ágætis mæting. Þessi æfing var mjög góð og allir krakkarnir syntu og „kepptu" í lengri sundum en þeir höfðu gert. Við fórum svo öll á KR-mótið helgina 11.-12. febrúar og stóðu sig allir ágætlega. Írena og Hjördís náðu þeim frábæra árangri að ná lágmörkum upp í Flugfiskahópinn og eru þær byrjaðar í aðlögun. Flott hjá ykkur stelpur. Að sjálfsögðu voru einhverjar ógildingar en þau voru að synda í fyrsta skipti í 50m laug og því var aðalmarkmiðið að vera með og klára sundin sín. Við höfum verið að æfa enn betur tækniatriðin í skriðsundi og bringusundi og eru nú flestir að standa sig.

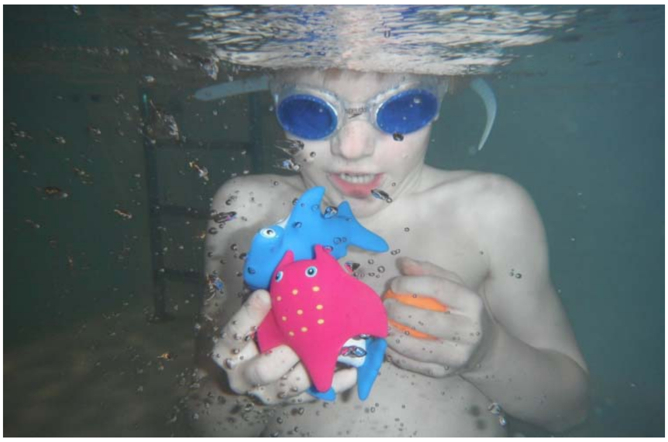
Sundmaður mánaðarins: er Hjördís Arna Jónsdóttir

Hjördís er rosalega dugleg og náði í þessum mánuði lágmörkum upp í næsta hóp, þar sem hún synti langt undir lágmarkstímanum. Hjördís hlustar á allt sem sagt er á æfingum og reynir að gera allt 100% eftir því. Hún er nú byrjuð í aðlögun í Flugfiskum og ég hlakka til að fá hana upp um hóp í byrjun aprílmánaðar. Haltu áfram svona Hjördís ☺

Laxar, Silungar og Gullfiskar Akurskóli – Helga

Fjölgun hefur orðið í hópunum og eru allir hópar nú orðnir fullir. Laxar eru byrjaðir að synda langsum í lauginni og eru að undirbúa sig af fullum krafti fyrir páskamótið í lok mars. Þá verður uppstokkun í hópunum og færast þeir nemendur, sem hafa náð markmiðunum, upp um hóp. Allir hóparnir fóru í Vatnaveröld í lok mánaðarins og skemmtu sér vel. Það hefur verið talsvert um veikindi í febrúar og stundum fámennt á æfingum. Ég vil biðja ykkur foreldra um að tilkynna veikindi eða óska eftir leyfi þegar börnin ykkar komast ekki á æfingu. Nokkrir sundmenn eru með 100% mætingu og hafa sýnt miklar framfarir. Það eru þau Hinrik og Ragnheiður í Gullfiskum og Tómas Ingi í Silungum. Flott hjá ykkur!

Laxar, Silungar og Gullfiskar Heiðarskóli og Njarðvíkurskóli–Sóley



Það hafa nokkrir nýjir sundmenn verið að bætast í hópinn núna í febrúar en enn eru nokkur laus pláss í hópum. Páskamót ÍRB verður

síðan miðvikudaginn 28. mars og munu Laxar keppa á því móti og verður farið í Vatnaveröld í mars til að undirbúa sundmennina fyrir mótið.

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.

Dagatal

Mars

2. – 4.	Fjölnismót
17. – 18.	SH mót
28.	Páskamót

Styrktaraðilar