



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf júlí 2013

Frá yfirþjálfara

Þá er tímabilið loksins á enda. Þó að sumarfríð hjá eldri sundmönnum sé ekki langt þá hafa síðustu vikur verið mjög afslappaðar og notalegar fyrir alla. Það sama gerist þegar við byrjum aftur nýtt tímabil þegar öll einbeitingin fer í tæknina við endurkomuna á æfingarnar. Þessir tími er gríðarlega mikilvægur fyrir sundmenn til að læra nýja færni og að vinna vel í tækninni í afslöppuðu umhverfi. ÍM25 byrjar eftir 12. viku á nýju tímabili fyrir elstu hópana og tíminn sem notaður er í snemmbúning undirbúning fyrir keppnina skiptir ótrúlega miklu máli.

Í þessum mánuði voru 7 sundmenn frá okkur á alþjóðlegum unglinga mótum með unglinga landsliði Íslands sem voru fleiri sundmenn en öll hin liðin voru með samanlagt. Þetta er afrakstur gríðarlegrar vinnu síðustu árin hjá þessu íþróttafólki. Núna er 17 sundmenn hjá félaginu sem hafa verið í landsliðiðinu og er það frábært.

Margir okkar eldri sundmenn eru að stefna að því að komast í landsliðið á næsta tímabili, og sumir í fyrsta skipti. Á síðustu mótum hefur það komið sundmönnum okkar og foreldrum þeirra á óvart á hvaða stigi keppnin er þar sem margir mjög ungir sundmenn í Evrópu voru að synda á betri tímum en okkar reyndustu og elstu sundmenn og tímamörkin í úrslitasundin voru oft undir aldursflokka Íslandsmetum. Það minnir okkur alltaf á hve keppnin er hörð þarna úti. Við verðum að horfa jákvæðum augum á þessar upplýsingar og reyna enn meira á okkur á öllum sviðum til að verða samkeppnishæfari öðru sundfólki í Evrópu.

ÍRB er að skipuleggja ferð á mót í Evrópu sem verður snemma á næsta ári fyrir eldri sundmennina. Tímamörkin til að komast á mótíð verða erfið, líkt og fyrir mótíð í Sheffield á síðasta ári. Við getum verið viss um að sundmennirnir okkar hlakka mikið til tækifærisins að keppa á þessu mótí á nýju tímabili.



Það er mikið ánægjuefni að tilkynna að á þessum tímamarki er 20 sundmenn sem hafa náð framúrskarandi mætingu á þessu ári. Sá sem hefur synt mest er langundsundmaðurinn Þröstur Bjarnason,

sem verður 16 ára á árinu og vann til bronsverðlauna á Norðurlandamótinu sem var í þessum mánuði í Reykjavík. Hann synti rétt undir 2.380km á þessu tímabili sem er aðeins lengra en vegalengdin frá Keflavík til Luxemborgar, 2.333km. Kúll! Vikulega synti hann 47.600m sem gerir 5.800m á hverri æfingu sem hann mætti á. Þetta er vegalengd sem að Framtíðarhópur (9-13 ára) geta auðveldlega synt á tveimur klukkustundum.

Af hverju að benda á þetta? Því það er mikilvægt að skilja það að miklu framfarir þratar á þessu ári hafa orðið út af góðri þjálfun á mörgum sviðum og á mjög eðlilegu stigi fyrir dreng á þessum aldri. Hann skuldbatt sig til verkefnisins og hefur nýlega uppskorið samkvæmt því. Hann er aðeins einn af mörgum sundmönnum ÍRB á þessu tímabili sem hefur náð frábærum árangri.

Síðustu vikurnar á æfingu hafa verið ótrúlega ánægjulegar þar sem hópastærðin hefur verið í kringum 25-35 sundmenn í sameinuðum hópum þar sem ég og Hjördis vorum að þjálfra, bæði kvöld og morgna. Tæknivinnan gekk mjög vel og voru eldri sundmennirnir mjög góðar fyrirmyndir fyrir þá yngri. Við kláruðum tímabilið okkar með litlu mótí þar sem frábærir bestu tímar sáust og allir sundmennirnir enduðu tímabilið á jákvæðum nótum.

Nú getum við hlakkað mikið til næsta tímabils, með jafnvel betra kerfi sem er að festast í sessi, frábæra leiðtoga, frábæra þjálfara, ánægða sundmenn og með stuðningi foreldra getum við gert frábæra hluti. Þegar allt kemur til alls verður árangursríkt félag einungis eins árangursríkt og meðlimir þess. Ef við hugsum jákvætt og horfum fram á veginn og styðjum við félagið og hjálpumst við að búa til umhverfi sem hvetur sundmenn að stiga út fyrir sinn þægindaramma og sem eru sífellt að setja sér áskorun um að verða betri, þá munum við halda áfram að vera hælana þar sem aðrir hafa tærnar.

Ég ætla að enda þetta með orðum úr þessu frábæra myndbandi.

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=Tzm6TEMamQ

Welcome to the grind!

Rise and shine. It's 6 am and your hand can't make it to the alarm clock before the voices in your head start telling you that it's too early, too dark and too cold to get out of bed. Aching muscles lie still in rebellion, pretending not to hear your brain commanding them to move. A legion of voices are shouting their unanimous permission for you to hit the snooze button and go back to dreamland. But you didn't ask their opinion. The voice you've chosen to listen to is one of defiance. A voice that says there was a reason you set that alarm in the first place. So sit up, put your feet on the floor and don't look back, because we've got work to do. Welcome to the grind.

For what is each day but a series of conflicts between the right way and the easy way. 10,000 streams span out like a river delta before you, each one promising the path of least resistance. Thing is, you're headed upstream. And when you make that choice and you decide to turn your back on what's comfortable and safe and what some would call common sense. Well that's day one. From there it only get's tougher, so just make sure this is something you want, because the easy way out will always be there, ready to wash you away. All you have to do is pick up your feet.

But you aren't going to, are you. With each step comes the decision to take another. You're on your way now, but this is no time to dwell on how far you've come. You're in a fight against an opponent you can't see, but oh you can feel them on your heels can't ya? Feel them breathing down your neck? You know what that is? That's you! Your fears, your doubts and insecurities all lined up like a firing squad, ready to shoot you out of the sky. But don't lose heart. While they are not easily defeated, they are far from invincible.

Remember this is the grind, the battle royale between you and your mind, your body and the devil on your shoulder that's telling you this is just a game, this is just a waste of time, your opponents are stronger than you. Drown out the voice of uncertainty with the sound of your own heartbeat. Burn away your self doubt with a fire lit beneath you, remember what we're fighting for and never forgot that momentum's a cruel mistress, she can turn on a dime, like the smallest mistake, she is ever searching for the weak place in your armour, that one tiny thing that you forgot to prepare for.

So as long as the devil is hiding the details the question remains, is that all you got? Are you sure? And when the answer is yes, when you've done all you can to prepare yourself for battle. Then it's time to go forth and boldly face your enemy, the enemy within. Only now you must take that fight into the open, into hostile territory. You're a lion in

a field of lions, all hunting the same elusive prey with a desperate starvation that says, victory is the only thing that can keep you alive. So believe that voice, that says you can swim a little faster and you can push a little harder and for you the laws of physics are merely a suggestion.

Luck is the last dying wish of those that wanna believe that winning can happen by accident, sweat on the other hand is for those who know it's a choice, so decide now, because destiny waits for no man. And when your time comes and a 1000 different voices are trying to tell you, you're not ready for it, listen instead to that lone voice at the centre, the one that says you are ready, you are prepared, it's all up to you now!

So rise and shine!

Hafið það frábært í sumar!

Kær kveðja
Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Sumarmótið var frábær endir á tímabilinu



Það sést vel á úrslitunum í sumarmótinu hve frábæran endi á tímabilinu við áttum. Eftir tveggja vikna „míní“ tækniæfingabúðir fyrir alla elstu sundmennina sáust miklar framfarir á þessu stutta móti.

Nú þegar hafist hefur verið handa við að skipuleggja keppnisferð til Luxemburg á næsta ári voru sumir svo spennir að þeir voru strax farnir að skoða lágmörkin og náðu nokkrum á þessu litla móti. Mæting á mótið var framúrskarandi, sundmennirnir í afar góðum gir og foreldrahópurinn samstilltur að vanda í því að halda mótið.

Bestu þakkir öll sömul fyrir þessar frábærar síðustu vikur – hafið það nú meiriháttar gott sumarfríinu, sjáumst aftur 6. ágúst á síðdegisæfingu!

Sterk sund hjá Íslendingunum á EMU og lærdómsrík reynsla!



Það var frá upphafi ljóst að EMU yrði lærdómsrík reynsla fyrir hið unga íslenska lið. Sundmennirnir fóru á mótið með smá möguleika á að komast í undanúrslit en þar sem bestu greinar þeirra flestra voru á fyrsta degi er líklegt að byrjunarstress hafi haft einhver áhrif á árangurinn. Í liðinu voru Ólöf Edda Eðvarðsdóttir og Íris Ósk Hilmarsdóttir úr ÍRB og Kristinn Þórarinnson úr Fjölni.

Hápunktur mótsins fyrir ÍRB var bæting Ólafar Eddu á tíma sínum í 200 m bringusundi en hún bætti nærri tíma sinn um u.þ.b. sekúndu og náði besta tíma í þessari grein í fyrsta sinn í nærri tvö ár. Kristinn úr Fjölni bætti einnig tíma sinn í 100 m baksundi og í 400 fjór. Önnur sund voru mjög nálægt bestu tímum en eftir fyrsta daginn krafðist það mjög mikillar bætingar á tíma að komast í undanúrslit.

Mótið var ágætlega árangursríkt fyrir þessa ungu sundmenn sem án efa hefur brugðið í brún við að sjá hve sterk samkeppnin er í Evrópu. Þau nutu öll ferðarinnar og segja að þau hafi lært mikið á mótinu og vita hvað þau vilja vinna með á næstunni til þess að undirbúa sig fyrir framtíðina.

Vel gert hjá ykkur öllum!

Góður árangur íslenskra sundmanna á NMÆ

Norðurlandameistaramót æskunnar, NMÆ, var í ár haldið í Reykjavík og var mótið fyrir stúlkur fæddar 2000 og 1999 og stráka fædda 1998 og 1997. Þrír sundmenn ÍRB voru valdir til þess að keppa, Þröstur Bjarnason, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir og Sylwia Sienkiewicz, en því miður gat Sylwia ekki keppt þar sem hún var ekki á landinu.

Með sundmönnum tveimur úr ÍRB kepptu Hafþór Jón Sigurðsson og Harpa Ingbórsdóttir úr SH. Þau fjögur unnu brons í 4x200m skriðsund boðsundi þar sem allir íslensku krakkarnir syntu mjög vel.

Þröstur vann svo líka brons í 1500 m skriðsundi og bætti tíma sinn um rúmlega 6 sek og bætti svo líka tímama sína í 200 skrið, 400 skrið og í 400 fjór. Tíminn hans í 1500 er nýtt Keflavíkurmét í Karlaflokk. Eydís Ósk, sem er enn aðeins 12 ára, lærði heilmikið á þessu fyrsta móti. Hún synti mjög vel í boðsundinu og bætti boðsundtímann sinn um 4 sek, hún bætti sig um 1 sek í 100 flug og var aðeins nokkrar sek frá sínum besta tíma í bæði 400 fjór og 800 skrið sem hún náði inn á mótið á fyrir aðeins mánuði. Harpa úr SH vann tvö brons 400 og 800 m skriðsundi. Vel gert hjá öllum!!!



Ótrúleg upplifun á EYOF



Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar (EYOF) var í ár haldin í Utrecht í Hollandi. Þrír sundmenn frá ÍRB þau Baldvin Sigmarsson, Sunneva Dögg Friðriksdóttir og Svanfríður Steingrímsdóttir kepptu á hátíðinni ásamt Arnóri Stefánssyni úr SH og Bryndisi Bolladóttur úr Óðni.

Ólympíuhátíðin er líklega stærstu leikar sem í boði eru fyrir ungt fólk með stórra opunarhátíð og lokahátíð, mörgum keppnisgreinum,

keppendur gista í nokkurskonar ólympíuþorpi og gríðarlega hörð keppni er til staðar. Þetta er ekki ósvipað og sjá má á Ólympíuleikunum. Í sundinu er mjög mikil samkeppni og sterkir keppendur, þarna hafa margir sem unnið hafa til verðlauna á Ólympíuleikum sýnt við hverju megi búast af þeim í framtíðinni. Nýjasta dæmið er Ruta Meilutyte sunddrið sem er frá Litháen en æfir í Bretlandi. Ruta vann gull í 100 m bringusundi á EYOF árið 2011 á 1:07 og keppti svo á Ólympíuleikum í London 2012 og vann þar gull á 1:05. Margir þeirra sem voru sigursælastir á EYOF 2011 héldu áfram á sigurbrautinni og voru áberandi á EMU í Póllandi um daginn þegar Íris Ósk og Ólöf Edda kepptu þar um daginn (sjá grein neðar á síðunni).

Sunneva Dögg keppti í 400 og 800 m skriðsundi. Besta sundið hennar var 400 skrið það sem hún bætti tíma sinn um 5 sek og bætti með því opna Njarðvíkurmetið í kvennaflokki og var aðeins nokkrum sekúndubrotum frá ÍRB metinu. Hún færirist nálægt íslenska telpnametinu. Í 800 skrið bætti hún sig um 4 sek og setti líka nýtt Njarðvíkurmet í kvennaflokki. Í 400 skrið náði hún einnig að bæta Njarðvíkurmetið í 200 m skriðsundi með með millitíma sínum.

Baldvin bætti sig um 4 sek í 400 fjór á fyrsta degi mótsins og bætti með því opna Keflavíkurmetið í karlaflokki og nálgast hann piltamet ÍRB sem Sindri Þór Jakobsson sem syndir nú í Noregi á. Honum gekk einnig vel á síðasta deginum og bætti hann sig um 2 sek í 200 fjór og metið sem hann átti í leiðinni. Baldvin keppti einnig í 200 flug og var hann þar á nánast sama tíma og hann átti.

Svanfríður var svo óheppin að fá kvef þegar hún var nýkomin á hátíðina. Hún lenti í vandræðum í 200 m bringusundi og missti andann en þó hún sýndi mikinn keppnisanda og kláraði sundið þrátt fyrir að hafa þurft að stoppa var tíminn ógildur. Daginn eftir synti hún í 100 bringu og þó hún væri enn veik náði hún að vera innan við hálfri sek frá besta tíma sínum. Vel gert Svanfríður þú sýndir hvað þú ert hörd af þér.

Bryndís úr Óðni náði að komast tvisvar í undanúrslit og var rétt frá bestu tímum sínum, Arnór úr SH synti í þremur sundum og var líka rétt frá sínum bestu tímum í þeim en náði þeim góða árangri að vera í 14. sæti í 1500 skrið.

Vel gert hjá ykkur öllum, þetta hefur verið mikil upplifun. Við vonum að þið hafið öðlast mikilvæga reynslu sem þið getið nýtt í keppnum framtíðarinnar.

Pröstur Bjarnason brons í 100 m baksundi
 Jón Ágúst Guðmundsson brons í 50 m baksundi
 Baldvin Sigmarsson silfur í 50 m bringusundi, gull í 100 m bringusundi og brons í 50 m flugsundi



Boðsundsveit karla fékk silfur í 200 m fjórsund boðsundi (Jón Ágúst Guðmundsson 18, Sigmar Björnsson 55, Baldvin Sigmarsson 16, Pröstur Bjarnason 16) og brons í 200 m skriðsund boðsundi (Sigurður Guðmundsson 19, Björgvin Theodór Hilmarsson 15, Hreiðar Máni Ragnarsson 14, Eiríkur Ingi Ólafsson 14).

Lið Keflavíkur var skipað 13 sundmönnum og lenti í 3. sæti í stigakeppni félaga með 165 stig samtals.

Elstu hóparnir áttu flottan dag saman



Um 40 liðsmenn, flest sundmenn, fóru saman síðasta sunnudag á NMÆ til þess að hvetja íslenska liðið. Sumarfrí hefst hjá elstu hópunum núna um miðjan júlí og þessi dagur var gott tækifæri fyrir sundmenn Landsliðshóps, Keppnishóps, Framtíðarhóps og Áhugahóps að koma saman og horfa saman á nokkur frábær sund. Keppni á NÆM var hörd og lærðu krakkarnir heimlikið á þessu og voru frábær stuðningur fyrir Íslensku sundmennina.

UMFN Sundstelpur á Landsmóti UMFÍ



Sunddeild UMFN átti fjóra unga keppendur í sundi á Landsmóti UMFÍ sem fram fór á Selfossi um síðustu helgi. Það voru þær Sandra Ósk Elíasdóttir 14 ára, Karen Mist Arngeldsdóttir 13 ára, Gunnhildur Björg Baldursdóttir 13 ára og Sólveig María Baldursdóttir 9 ára sem skipuðu sundlið Njarðvíkur. Stelpurnar stóðu sig vel í kuldalum og rigningunni og skemmtu sér vel. Karen Mist vann gull í 50 og 100 m bringusundi og var flottur fulltrúi Njarðvíkur á verðlaunapallinum. Stelpurnar kepptu saman í boðsundi og voru í bæði skiptin í 4 sæti. Samtals náðu þessar fjóru ungu stelpur í 74 stig fyrir UMFN í stigakeppni félaga.

Sundfólkið í Keflavík stóð sig vel á Landsmóti UMFÍ

Nokkur hópur sundmanna úr Keflavík skellti sér á Landsmót UMFÍ á Selfossi síðustu helgi. Hópurinn skemmti sér vel og lét veðrið ekki hafa nokkur áhrif á stemninguna.

Þeir sem unnu til verðlauna voru:
 Sigurður Guðmundsson gull í 50 m skriðsundi og 100 m fjórsundi í S14 flokki fatlaðra
 Jóna Halla Egilsdóttir gull í 400 m skriðsundi



Milli hluta skellti hópurinn sér á Eldsmiðjuna á pitsuhlaðborð og svo í bíó í Smáralind. Daginn áður voru krakkarnir búnir að búa til flott hvatningarspjöld til þess að hafa með sér og styðja sitt fólk og aðra í

Íslenska liðinu. Þetta var svo sannarlega frábær helgi og við færum Gunnrunu sérstakar þakkir fyrir að vera yfir skipulaginu á þessari ferð.



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.

Ef þið hafið einhvern tímann þurft smá hvatningu til að fara á fætur á morgnana þá er hún hérna!

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=Tzm6TEMannQ

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

Met

NMÆ

Pröstur Bjarnason	1500 Skrið (50m)	Karlar-Keflavík
Pröstur Bjarnason	1500 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík

EYOF

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Baldvin Sigmarsson	400 Fjór (50m)	Piltar-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	200 Fjór (50m)	Karlar-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	400 Fjór (50m)	Piltar-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík

Sumarmót 25

Eva Margrét Falsdóttir	50 Flug (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Flug (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Flug (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Flug (25m)	Snótir-Keflavík

Sumarmót 50

Eva Margrét Falsdóttir	100 Skrið (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Skrið (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	400 Skrið (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	400 Skrið (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Flug (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Flug (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Flug (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Flug (50m)	Snótir-Keflavík

Íslandsmet
2004 og fyrr
2005 til 2009
2010 síðar
Ný met

XLR8 - Breytingar

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

Sumarmót

Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Gull

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Landsmót UMFÍ

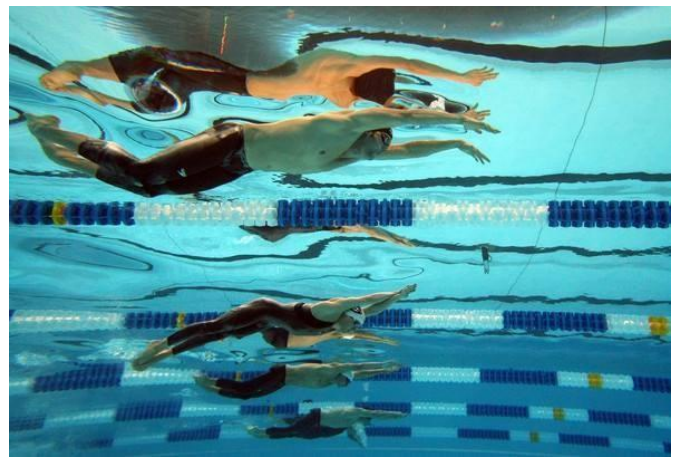
Sandra Ósk Elíasdóttir - Demanta

Sumarmót

Birta María Falsdóttir – Demanta

Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Demanta

Sérsvaitin 2016-síðasta tímabil sundársins



Þetta tímabil hefur verið alveg frábært hvað varðar mætingu í efstu hópunum okkar. Alls náðu sjö sundmenn að vera í sérsvaitinni allt árið og hefur hver þeirra fengið samtals 52.500 greiddar til baka af æfingagjöldum inn á sundsjóðinn sinn. Þetta mun hjálpa þeim við að greiða fyrir ferðir og annan tilkostnað varðandi sundið sem er þó nokkur þegar fólk er komið þetta langt í íþróttinni.

Við óskum meðlimum tólfta tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Sérsvaitin er hvatningarkerfi þar sem hægt er að fá endurgreiðslu af hluta æfingargjalda vegna góðrar mætingar í þeim tilgangi að leiða sundmenn á braut til frábærs árangurs í sundi. Þessir sundmenn fá allir 9.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu tólfta tímabili í Sérsvaitinni. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og Keppnishópi geta tekið þátt í Sérsvaitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum krafti.

Baldvin Sigmarsson
Pröstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Svanfríður Steingrimsdóttir
Eiríkur Ingi Ólafsson

Við óskum meðlimum tíunda tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 7.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu tíunda tímabili í Sérsvaitinni.

Sylwia Sienkiewicz

Við óskum meðlimum sjöunda tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 4.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu sjöunda tímabili í Sérsvaitinni.

Björgvin Theodór Hilmarsson

Við óskum meðlimum sjötta tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 3.500 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu sjötta tímabili í Sérsvaitinni.

Jóna Halla Egilsdóttir

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir

Við óskum meðlimum fimmta tímabils í Sérsvéitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 3.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu fimmta tímabili í Sérsvéitinni.

Karen Mist Arngæirdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir

Við óskum meðlimum fyrsta tímabils í Sérsvéitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 1.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu fyrsta tímabili í Sérsvéitinni.

Agata Jóhannsdóttir

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Karen Mist Arngæirdóttir – Landsliðshópur



Karen (vinstri) með liðsfélögum, Sylwia, Sunnevu og Eydísi.

1) Hve lengi hefur þú stundað sund?

Ég byrjaði í ungbarnasundi, tók svo smá pásu og byrjaði aftur þegar ég flutti í Reykjanesbæ 8 ára, þökk sé Eydísi og Gunnhildi (0=)

2) Hve margar æfingar stefnir þú á að ná á viku núna?

7-8 æfingar

3) Hvaða aðrar æfingar stundar þú til þess að hjálpa þér í sundinu?

þrek og jóga

4) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu 6 mánuði?

Ná í landsliðshóp aftur

5) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu tvö ár?

Komast í landsliðsverkefni.

6) Hver er besta upplifun sem þú hefur átt með sundliðinu?

Danmerkurferðin 2012

7) Hvaða mót sem þú hefur farið á heldur þú mest upp á?

ÍM 25 og AMÍ 2013

8) Hvaða sund eða annan árangur hefur þú verið ánægðust með?

Þegar ég fékk fyrsta rauða fina litinn í 100 bringu.

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

50, 100 og 200 bringa

10) Hvað fær þig til þess að vakna á morgnanna og mæta á æfingu?

Mamma og hugsunin að æfingin skapi meistarann.

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Rebecca Soni og Erla Dögg

12) Til hverja utan við sundið lítur þú mest upp til?

Mömmu minnar, hún er best

13) Hvert í heiminum langar þig mest til þess að ferðast?

Hawai og Parísar

14) Er eitthvað annað en sund sem þú hefur ástríðu fyrir?

Vera með vinum mínum, dansa og syngja.

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?

Bókin er það Loforðið eftir Hrund Þórsdóttur og ég á enga sérstaka uppáhalds bíómynd.

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?

ALLT nema nammi með hnetum og hnetusmjöri

17) Hvernig myndu vinir þínir lýsa þér í einu orði?

Fyndin, hreinskilin, skemmtileg og ákveðin.

18) Hver er uppáhalds teiknimyndapersónan þín, úr bókum, sjónvarpsþáttum eða bíómyndum?

Mikki mús og Mína mús

Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Keppnishópur



Gunnhildur vann gull í 100m flugsundi á AMÍ.

1) Hve lengi hefur þú stundað sund?

Ég fór í ungbarnasund og byrjaði svo að æfa í fyrsta bekk.

2) Hve margar æfingar stefnir þú á að ná á viku núna?

6-7.

3) Hvaða aðrar æfingar stundar þú til þess að hjálpa þér í sundinu?

Thera band, þrek og teygji öðru hvoru.

4) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu 6 mánuði?

Komast í landsliðshóp.

5) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu tvö ár?

Komast í landsliðsverkefni.

6) Hver er besta upplifun sem þú hefur átt með sundliðinu?

Klárlega Danmerkurferðin.

7) Hvaða mót sem þú hefur farið á heldur þú mest upp á?

AMÍ.

8) Hvaða sund eða annan árangur hefur þú verið ánægðust með?

200 fl, þegar ég vann gull á AMÍ.

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

100 og 200 fl

10) Hvað fær þig til þess að vakna á morgnanna og mæta á æfingu?

Mamma og pabbi vekja mig en ég fer fram úr til þess að vera betri.

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Ég lít mjög upp til Ruta Melutyte.

12) Til hverja utan við sundið lítur þú mest upp til?

Foreldra minna.

13) Hvert í heiminum langar þig mest til þess að ferðast?

Afríku.

14) Er eitthvað annað en sund sem þú hefur ástríðu fyrir?

Vera með fjölskyldu og vinum.

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?

Bók: Ertu guð afi? og Bíómynd: Pitch perfect.

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?

Ekkert er betra en myntu pipp.

17) Hvernig myndu vinir þínir lýsa þér í einu orði?

Flippuð.

18) Hver er uppáhalds teiknimyndapersónan þín, úr bókum, sjónvarpsþáttum eða bíómyndum?

Ábyggilega hann Lúlli úr ísöð.

Landsliðhópur – Ant

Landsliðhópur hefur átt góðan endi á tímabilinu með góðri mætingu, jákvæðu viðhorfi og frábærri frammistöðu.

Í þessum mánuði voru 6 sundmenn frá okkur í verkefnum unlingalandsliðsins sem var jafnmikið og hin félögin áttu samanlagt. Frammistaða meðlima var mjög sterk í sambandi við bestu tímana og mörg félagsmet. Mikill lærdómur fólst í því hjá mörgum að keppa við erlenda sundmenn og sjá hve hörð keppnin virkilega er. Innilega hamingjuóskir til Þrastar með bronsið á Norðurlandamótinu og frábært mót með góða tíma og einnig hamingjuóskir til Þrastar og Eydísar með brons í 4 x 200m skriðsundi. Vel gert!

Fyrir þá sem voru hérna á æfingum þá hafið þið staðið ykkur frábærlega á tækniæfingunum og átt stóran þátt í góðu andrúmslofti á æfingunum ásamt því að sýna þeim yngri mikla þolinmæði og verið frábærar fyrirmyndir og alltaf tilbúnar að aðstoða við að kenna þeim nýja færni og hjálpa í tækninni. Þetta var yndislegur tími að vera hluti að liðinu.

Sumarmótið var mjög ánægjuleg keppni þar sem nánast allir bættu tíma sína og allir sundmennirnir í sínu besta formi sem skapaði mjög jákvæðan endi á tímabilinu. Vel gert öllum! Hafið það frábært í sumarfríinu – slökkið á heilanum, vonandi að þið fáið gott veður og komið tilbúnar að slátra þessu á næsta tímabili!

Sundmaður mánaðarins er Karen Mist Arngeirsdóttir

Síðan Karen hefur komið í hópinn hefur hún heillað alla þjálfara sína á öllum sviðum. Hún er með mjög góðan mannsaði, samviskusöm á öllum sviðum og setur miklar áskoranir á sig á hverjum degi. Á þessum tíma hefur hún sýnt miklar framfarir í öllum greinum í keppni og einnig í skilningi sínum á æfingafærlinum. Ferilskráin hennar er óaðfínnleg og setur hún mjög skýr og góð markmið reglulega. Það hefur verið mjög skemmtilegt að vinna með henni bæði fyrir mig, Inga Gunnar og Þórunni og við getum ekki beðið eftir að sjá hvað hún mun gera á næsta tímabili.

Keppnishópur – Ant

Eins og Landsliðshópurinn þá hefur Keppnishópurinn vakið athygli fyrir skuldbindinguna sína síðustu vikur. Alltaf hafið hópurinn góða skapið og vilja til að bæta sig á æfingum. Þetta er búið að vera mjög skemmtilegt. Sundmenn í þessum hópi eru að bæta sig og eru margir alveg við það að komast í Landsliðshópinn. Munurinn núna í dag og á fyrstu æfingum tímabilsins er nánast enginn og halda sundmenn hópsins enn áfram að æfa á fullum krafti og kom það mjög vel fram í leiðtogahlutverkum þeirra með þeim yngri þessar síðustu vikur. Það er mjög björt framtíðin hjá þeim í þessum hópi.

Ólöf Edda keppti á EMU og átti frábæran besta tíma í 200m bringusundi sem var mjög gaman að fylgjast með. Mætingin hennar síðustu mánuði hefur verið ótrúlega góð eins og viðhorfið hennar gagnvart sundinu sem sýnir sig beint í bætingu hennar í sundlauginni. Vel gert Ólöf!

Það var frábært að sjá frábæra bestu tíma á Sumarmótinu hjá öllum og voru allir að leggja sig fram til að komast á næsta stig. Með miklar líkur á því að keppa á Evrópumótinu á næsta ári í Luxemborg, þá eru margir í hópnum búnir að setja sér skýr markmið og eru að skipuleggja sig til að ná sæti á mótinu. Ég óska öllum góðs gengis að ná þessum markmiðum. Núna fáum við tveggja vikna frí. Verðskuldað frí áður en við mætum aftur í tækniæfingar áður en undirbúningurinn fer í fullt fyrir ÍM25 og undankeppnir fyrir keppnirnar í langri laug og metamótin. Það verða spennandi tímar. Hafið það ótrúlega gott í fríinu og sjáumst aftur tilbúnar í slaginn í ágúst!

Sundmaður mánaðarins er Gunnhildur Björg Baldursdóttir

Gunnhildur hefur ekki bara átt einn góðan mánuð heldur nokkra. Eftir frábær sund á Akranesleikunum og verðlaunasund á AMÍ hefur hún haldið áfram að byggja sig upp og þá endaði hún árið vel á Sumarmótinu með því að ná lágmarkum fyrir Evrópumótið í Luxemborg í sinni fyrstu grein. Til að bæta ofan á þetta þá hefur hún náð markmiði sínu að ná 3600 XRL8 stigum (Gull). Hún heldur áfram

að setja sér markmið og ná þeim. Ástæðan fyrir því er mikið vinnusemi, að gefast aldrei upp á því að æfa. Ferilvinnan hennar er ávallt mjög góð og hún er tilbúnar að leggja meira á sig en aðrir svo hún nái sínu besta. Þetta eru spennandi tímar hjá þessari ungu dömu!

Framtíðarhópur – Hjördís og Ant

Síðustu tvær vikur af þessu sundári fékk ég það frábæra tækifæri að þjálfra Framtíðarhóp. Þetta eru frábærir krakkar sem eru duglegir og samviskusamir. Að sjálfsögðu eru einhverjir byrjaðir í sumarfrí en samt sem áður hafa margir mætt á æfingarnar. Þessar tvær vikur sem ég var með þeim fórum við yfir tækni í öllum sundaðferðum. Hluti af hópnum hafði lært mikið af þessari tækni þegar við fórum til Danmerkur síðasta sumar, en önnur þurftu að læra tæknina frá grunni. Þau voru mjög fljót að læra og frábært að sjá framfarir hjá þessum flóttu krökkum. Nú verða þau bara að muna að nota tæknina sem þeim var kennd á þessum tveimur vikum. Framtíðarhópur klárar sundárið, líkt og aðrir eldri sundmenn, á því að fara á Sumarmót sem við í ÍRB höldum. Ég vil þakka þeim fyrir tvær frábærar vikur og njótið þess nú að vera í sumarfrí.

Hjördís

Sundmaður mánaðarins í Framtíðarhóp er Jakub Cezary Jaks

Jakub hefur mætt vel á æfingar. Hann hefur sýnt framfarir á æfingu og þá sérstaklega sem snúa að tækni. Hann hefur mætt tímalega á hverja æfingu í júlí mánuði til þess að vera vel undirbúinn fyrir verkefni æfingarnar sem er til fyrirmyndar.



Áhugahópur – Ant og Hjördís



Síðustu vikur hafa verið frábærar með þessum hópi blönduðum saman með elstu hópnum. Frábærar tækniæfingar og áttu Heiðrún, Steinnun og Hreiðar öll góð sund á Sumarmótinu. Sum með sína langbestu tíma. Frábær vinna öll!

Dagatal

Ágúst

6.	Eldri hópar byrja aftur.
20.	Yngri hópar byrja aftur.
19. – 25.	HMU

Styrktaraðilar



netto
speedo

