

## Sund 2022.2023.

Sundæfingum tímabilið 2022.-2023 var skipt í tvo hópa: keppnishóp og skólasundhóp.

Æfingar keppnishópsins hófust 15. ágúst 2022. Æfingar voru haldnar í Laugardalslaug þar sem sundmönnum var boðið að æfa sex sinnum í viku, alltaf 15-30 mínútur til upphitunar á bakkanum og síðan tvo tíma í lauginni. Sumir sundmenn bættu við aukaæfingum tvisvar til þrisvar í viku í ræktinni (Thelma / Sonja / Sigríður / Snævar). Þjálfarar í Laugardal voru Davor Hinic og Eiður Welding.

Æfing fyrir skólasundhópinn hófst í 29. september 2022. Æfingar voru haldnar í Hátúni þar sem sundfólki var boðið að æfa tvisvar í viku, 45 mínútur í lauginni. Þjálfarar í Hátúni voru Jón Þorgeir Guðbjörnsson, Breki Arnarsson og Davor Hinic.

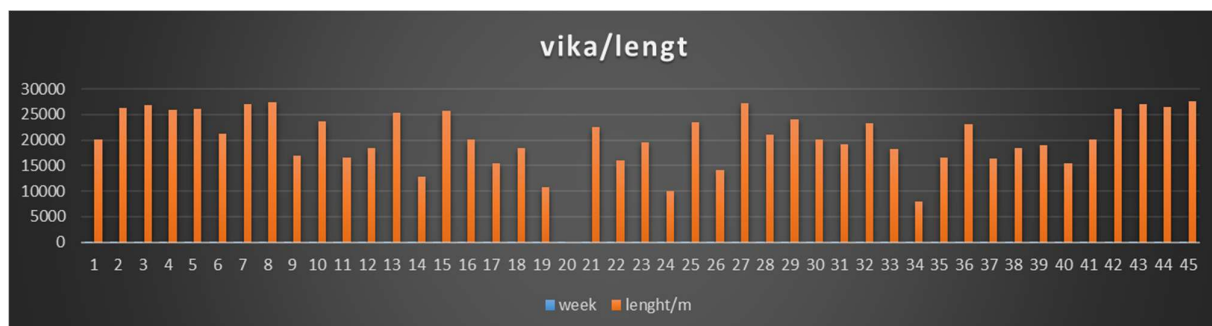
### 1. Laugadals sundhópurinn

#### Æfingasókn

Í Laugadalslauginni vorum við með tvær til þrjár brautir í 50m laug suma dagana og 4 brautir í 25m laug hina dagana sem var mjög gott.

15 sundmenn voru skráðir til æfinga í Laugardalslaug í að minnsta kosti 1 æfingu á viku en því miður var mæting ekki alltaf góð. Snævar Örn Kristmannsson æfir einnig með Breiðabliki.

Til 03. júní n.k. á 42 vikum voru 212 æfingar og syntu sundmenn 823 km (3,9 km/æfing).



#### Þátttaka í innlendum sundmótum

Sundfólkið okkar tók þátt í 14 innanlandsmótum sem voru haldin fyrir júní n.k.

1.	Turbomót Ármanns, 23. - 24. 09.2022./ Reykjavík, Laugardalslaug
2.	Arena-mót Ægis, 01.-02.10.2022./ Reykjavík, Laugardalslaug
3.	ÍFR mótið 2022., 15.10.2022./ Reykjavík, Laugardalslaug
4.	Extramót SH 2022., 29.-30.10.2022./Hafnarfjörður, Ásvallalaug
5.	Fjarðarmót 2022., 05.11.2022./Hafnarfjörður, Ásvallalaug
6.	ÍM í 25m laug, 18. - 20.11.2022./Hafnarfjörður, Ásvallalaug
7.	Nýársból 2023., 07.01.2023./Reykjavík, Laugardalslaug
8.	Reykjavíkumeistaramót, 13.-14.01.2023./Reykjavík, Laugardalslaug
9.	Tilkynning RIG 2022 27.-29.01.2023./Reykjavík, Laugardalslaug
10.	Gullmót KR, 10.-12.02.2023./Reykjavík, Laugardalslaug
11.	Ásvallamót 11.-12.03.2023./Hafnarfjörður, Ásvallalaug
12.	ÍM í 50m laug, 01.-03.4.2023./Reykjavík, Laugardalslaug
13.	Aspármót, 29.04.2023./Reykjavík, Laugardalslaug
14.	Bikar og flokkamót ÍF, 20.-21.05.2023./Reykjavík, Laugardalslaug

### Þátttaka í sundmótum erlendis

Mæting á keppni erlendis tímabilið 2022.-2023. var hafin aftur eftir þriggja ára hlé vegna útbreiðslu Covid-19.

Thelma Björg Björnsdóttir tók þátt í Kungsbacka Sprint Meet 2023. í Kungsbacka, Svíþjóð, dagana 14.-16.04.2023. og líka Sigríður Anita Röngvaldsdóttir og Snævar Kristmannsson tóku þátt í IDM Berlin 2023. í Berlín, Þýskalandi, dagana 11.-14.05.2023.

Auk þess tóku Sonja Sigurðadóttir og Thelma Björg Björnsdóttir þátt í landsliðsverkefninu í næstu keppnum erlendis:

1. Norræna meistaramótið í sundi 2022. í Bergen, Noregi, dagana 10.-12.12.2022.
2. Sheffield Para Swimming World Series í Sheffield, Bretlandi, dagana 16.- 19. mars 2023.
3. Berlin Para Swimming World Series, í Berlín, Þýskalandi, dagana 11.-14.05.2023.

Á öllum sundmótum bættu sumir sig, flestir syntu á betri tímum en áður.

## **2. Hátún sundhópurinn**

Æfingar í Hátúni 12 lágu niðri fyrir þennan hóp vegna Covid. Nú eru bjartari tímar og starfið búið að eflast á ný. Í Hátúni héldum við æfingar tvisvar í viku á þriðjudögum og fimmtudögum frá kl. 16:00 til kl. 18:15; 12 sundmenn voru skráðir til æfinga í Hátúni í að minnsta kosti eina æfingu á viku.

Þátttakendum sundskólahópsins var skipt í þrjá hópa (fer eftir sundgetu), þjálfunin byggðist á því að ná tökum á grunntækni í sundi á meginreglunni um einn þjálfara á hvern þátttakanda.

Sundskólaþjónar: Freydís Hauksdóttir, Eyrún Linnea Gísladóttir og Steinunn Bjarney Ingvadóttir komu fram á Asparmótinu 2023. sem var haldið 29. apríl 2023., þar sem þeir sýndu sundkunnáttu sína, þessi hópur tók líka þátt í Nýárssundmóti ÍF.

Sundvertíðin stóð til 30. maí 2023.

## **3. Annað**

Sundtímabil keppnishópa stendur til 23. júní 2023, þar sem alls verða haldnar 229 æfingar og syndir samtals 905 kílómetrar.

Auk þess mun Snævar Örn Kristmannsson taka þátt í "Virtus Global Games" í Vichy, Frakklandi, dagana 04.-10.júní 2023., Benjamin Lúkas Snorrason mun taka þátt í "Special Olympics World Games", dagana 17.-25. júní 2023. í Berlín, Þýskalandi og Sonja Sigurðadóttir og Thelma Björg Björnsdóttir taka þátt með landsliðinu í „Para-heimsmeistaramótinu í sundi frá 31. júlí til 06. ágúst 2023. í Manchester, Bretlandi.

Það voru fimm æfingabúðir með landsliðum sem voru skipulagðar frá nóvember og fram í maí.

Heilt yfir gekk sundið mjög vel, gaman að sjá þann góða árangur sem hefur náðst í keppnishópnum í ár og síðasta. Að lokum viljum við þakka stjórn ÍFR fyrir gott samstarf og góða aðstoð.

Viðhengið:

- ✓ Skýrsla-2022#2023-ÍFR
- ✓ Mætingalisti-2022#2023-ÍFR
- ✓ Tilnefning að úthlutun bikara á aðalfundi ÍFR 2023