

## Sund 2023./2024.

Sundæfingum tímabilið 2023.-2024. var skipt í tvo hópa: keppnishóp og skólasundhóp.

Æfingar keppnishópsins hófust 14. ágúst 2023. 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 Anita / Snævar Örn). Þjálfarar í Laugardal voru Davor Hinic og Eiður Welding.

Æfing fyrir skólasundhópin hófst í 05. september 2023. Æfingar voru haldnar í Æfingamiðstöðinni á Háaleitisbraut þar sem sundfólki var boðið að æfa tvisvar í viku, en frá janúar 2024. var haldið áfram með æfingar einu sinni í viku. Þjálfarar í Æfingastodinni voru Jón Þorgeir Guðbjörnsson (til janúar 2024), Breki Arnarsson og Davor Hinic.

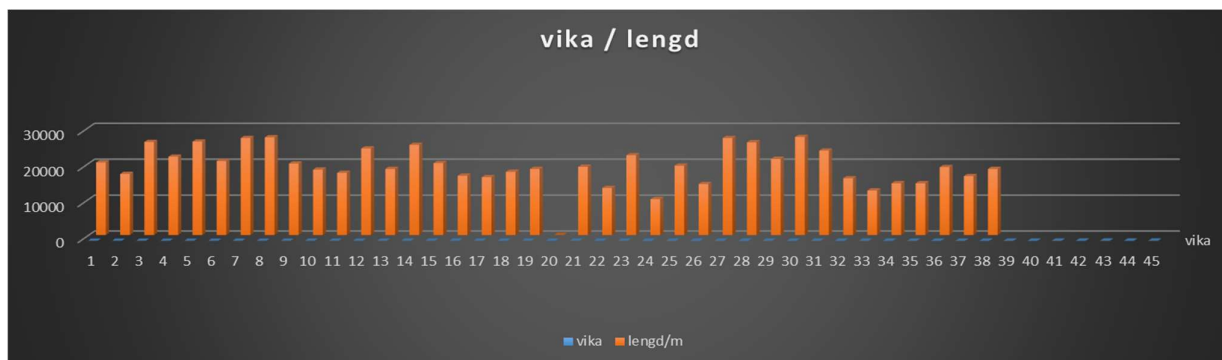
### 1. Laugadals sundhópurinn

#### 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, mæting á æfingar batnaði miðað við fyrri ár. Snævar Örn Kristmannsson æfir einnig með Breiðabliki.

Til 04. maí n.k. á 38 vikum voru 188 æfingar og syntu sundmenn 730 km (3,9 km/æfing).



#### Þátttaka í innlendum sundmótum

Sundfólkið okkar tók þátt í 13 innanlandsmótum sem voru haldin fyrir maí n.k.

1.	Turbomót Ármanns, 22. - 23. 09.2023./ Reykjavík, Laugardalslaug
2.	Arena-mót Ægis, 07.-08.10.2023./ Reykjavík, Laugardalslaug
3.	ÍFR mótið 2023., 15.10.2023./ Reykjavík, Laugardalslaug
4.	Fjarðarmót 2023., 22.10.2023./Hafnarfjörður, Ásvallalaug
5.	ÍM í 25m laug, 10. - 12.11.2023./Hafnarfjörður, Ásvallalaug
6.	Nýársmót ÍF 2024., 06.01.2024./Reykjavík, Laugardalslaug
7.	Reykjavíkumeistaramót, 12.-13.01.2024./Reykjavík, Laugardalslaug
8.	RIG 2024. 26.-28.01.2024./Reykjavík, Laugardalslaug
9.	Gullmót KR, 09.-11.02.2024./Reykjavík, Laugardalslaug
10.	Ásmegin mót 23.-24.03.2024./Hafnarfjörður, Ásvallalaug
11.	Bikar og flokkamót ÍF, 06.-07.04.2024./Reykjavík, Laugardalslaug
12.	ÍM í 50m laug, 12.-14.04.2024./Reykjavík, Laugardalslaug
13.	Asparmót, 21.04.2024./Reykjavík, Laugardalslaug

### Þátttaka í sundmótum erlendis

Mæting á keppni erlendis tímabilið 2023.-2024. hélt áfram hjá Sonju Sigurðadóttur og Thelmu Björg Björnsdóttur sem tóku þátt í landsliðsverkefninu í eftirfarandi keppnum erlendis:

Thelma Björg Björnsdóttir tók þátt í Norðurlandameistaramótið í sundi í Tartu, Eistlandi, dagana 01.-03.12.2023. og náði hún frábærum árangri, þar á meðal fyrsta sæti á 100m bringusund.

Sonja Sigurðadóttir og Thelma Björg Björnsdóttir tóku einnig þátt í Madeira 2024. Para sund European Open á Madeira, Portúgal, dagana 21.-27.04.2024. þar sem Thelma náði 4. sæti, 5. sæti og 7. sæti en Sonja tvisvar í 5. sæti og 6. sæti.

## **2. Æfingastöðin sundhópurinn**

Í Æfingastöðinni á Háaleitisbraut, fram í desember 2023. héldum við æfingar tvisvar í viku á þriðjudögum og fimmtudögum frá 16:00 til 18:00 frá janúar 2024. héldum við áfram með æfingar einu sinni í viku á þriðjudögum frá 16:00 til 18 :00. Þátttakendum sundskólahópsins var skipt í þrjá hópa (fer eftir sundgetu), þjálfunin byggðist á því að ná tókum á grunntækni í sundi á meginreglunni um einn þjálfara á hvern þátttakanda.

Steinunn Bjarney Ingvadóttir kom fram á Asparmótinu 2024. sem var halðið 21. apríl 2024., þar sýndi hún sundkunnáttu sína í greininni 50m skriðsund.

Sundvertíðin stendur til 28. maí 2024.

## **3. Annað**

Sundtímabil keppnishópa stendur til 16. júní 2024., áætlað er að halda um það bil 225 æfingar og synda samtals 900 kílómetra.

Auk þess eru tvö mót haldin erlendis í maí: Snævar Örn Kristmannsson, Sigríður Anita Sveinsdóttir, Benjamin Lúkas Snorrason og Stefán Páll Skarphéðinsson með þjálfara Eiði Welding munu taka þátt í „Para Swim Open Falkenberg“ í Falkenberg í Svíþjóð, dagana 18.-19. maí 2024.

Í lok maí, frá 30. maí til 02. júní 2024. er einnig mót í Berlín í Þýskalandi þar sem Snævar Örn Kristmannsson og Sigríður Anita Sveinsdóttir munu taka þátt í IDM Berlin 2024., einnig munu taka Sonja Sigurðadóttir og Thelma Björg Björnsdóttir þátt í „Para Swimming World Series“ sem er haldin á sama tíma í Berlin.

Í lok sundtímabilsins, frá 28. ágúst til 08. september 2024. í París, Frakklandi verða Sonja Sigurðadóttir og Thelma Björg Björnsdóttir fulltrúar Íslands á Paraólympíuleikum.

Það voru þrjár 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-2023#2024-ÍFR
- ✓ Mætingalisti-2023#2024-ÍFR
- ✓ Tilnefning að úthlutun bikara á aðalfundi ÍFR 2024.