

Fyrsta æfing
 Fri hjá sumum hópum
 Almenn sundmót
 Lágmarkamót
 Sérstakar æfingar



Starfsáætlun 2016-2017



ÁGÚST		SEPTEMBER		OKTÓBER		NÓVEMBER		DESEMBER		JANÚAR		FEBRÚAR		MARS		APRIL		MAÍ		JÚNÍ	
1 M	Fyrsta æfing A-B 2002 & eldri	1 F		1 L	Bikarkeppni SSI Vatnaveröld (Bikarlíð)	1 Þ		1 F	Fúlveldisdagurinn	1 S	Nýársdagur	1 M		1 M	Öskudagur	1 L		1 M		1 F	
2 Þ		2 F		2 S		2 M		2 F		2 M		2 F		2 F		2 S		2 Þ		2 F	Akranesleikar
3 M		3 L		3 M		3 F		3 L	Áhersluæfing A, B, C	3 Þ		3 F		3 F		3 M		3 M		3 L	Akranesleikar
4 F		4 S		4 Þ		4 F		4 S		4 M		4 L	IRB Mót Keflavík 12 & yngri (25m)	4 L	Fjölismót (50m) A-B-C-Höfrungar	4 Þ		4 F	Bergen Swim festival (afreksferð-lagmörk)	4 S	Akranesleikar
5 F		5 M		5 M		5 L	IRB Mót Keflavík 12 & yngri (25m)	5 M		5 F		5 S		5 S	Fjölismót (50m) A-B-C-Höfrungar	5 M		5 F	Bergen Swim festival (afreksferð-lagmörk)	5 M	Annar í hvítasunu
6 L	Æfingabuðir Spán 2002 & eldri brottfor	6 Þ		6 F		6 S	IRB Mót Keflavík 12 & yngri (25m)	6 Þ		6 F	Þrettándinn	6 M		6 M		6 F		6 L	Bergen Swim festival (afreksferð-lagmörk)	6 Þ	
7 S		7 M		7 F		7 M		7 M		7 L	Áhersluæfing A, B, C	7 Þ		7 Þ		7 F	IM 50 Laguardalslaug	7 S	Bergen Swim festival (afreksferð-lagmörk)	7 M	
8 M	Fyrsta æfing B & C	8 F		8 L	Tyr Mót Ægis 12 & yngri (25m)	8 Þ		8 F	NM Landsíð Herring Danmark	8 S		8 M		8 M		8 L	IM 50 Laguardalslaug	8 M	Bergen Swim festival (afreksferð-lagmörk)	8 F	
9 Þ		9 F		9 S		9 M		9 F	NM Landsíð Herring Danmark	9 M		9 F		9 F		9 S	IM 50 Laguardalslaug	9 Þ		9 F	
10 M		10 L		10 M		10 F		10 L	NM Landsíð Herring Danmark	10 Þ		10 F	Gullmót KR (50m) A-B-C	10 F		10 M		10 M		10 L	
11 F		11 S	Akranesmeistramót 2004 & eldri	11 Þ		11 F		11 S	NM Landsíð Herring Danmark	11 M		11 L	Gullmót KR (50m) A-B-C	11 L		11 Þ		11 F		11 S	
12 F		12 M		12 M		12 L		12 M		12 F		12 S	Gullmót KR (50m) A-B-C	12 S		12 M		12 F	Landsbankamót Keflavík	12 M	
13 L		13 Þ		13 F		13 S		13 Þ		4 13 F		13 M		13 M		13 F	Skírdagur	13 L	Landsbankamót Keflavík	13 Þ	
14 S		14 M		14 F		14 M		14 M		14 L		14 Þ		14 Þ		14 F	Föstudagurinn langi	14 S	Landsbankamót Keflavík	14 M	
15 M		15 F		15 L	Áhersluæfing A, B, C	15 Þ		15 F		15 S		15 M		4 15 M		15 L		15 M		15 F	
16 Þ		16 F	Sprengimót Óðinns 2004 & Eldri	16 S		16 M		16 F		16 M	3	16 F		16 F		16 S	Páskadagur	16 Þ		16 F	
17 M	Æfingabuðir Spán 2002 & eldri heimkoma	17 L	Sprengimót Óðinns 2004 & Eldri	17 M		17 F		17 L	Christmas Practice A, B, C	17 Þ	Bárumót Bjarnalaug 7-12 ára	17 F		17 F		17 M	Annar í páskum	17 M		17 L	
18 F		18 S	Sprengimót Óðinns 2004 & Eldri	18 Þ		18 F	IM 25 Ásvallalaug	18 M		18 M		18 L	Áhersluæfing A, B, C	18 L	SH Activismót 2004 & eldri (lagmörk)	18 Þ		18 F		18 S	
19 F		19 M		19 M		19 L	IM 25 Ásvallalaug	19 M		19 F		19 S		19 S	SH Activismót 2004 & eldri (lagmörk)	19 M		19 F		19 M	
20 L		20 Þ		20 F	Vetrarfrí Bjarnalaug Höpar	20 S	IM 25 Ásvallalaug	20 Þ		20 F		20 M		20 M		20 F	Sumardagurinn fyrsti	20 L		20 Þ	
21 S		21 M		21 F	Vetrarfrí Bjarnalaug Höpar	21 M		21 M		21 L		21 Þ		21 Þ		21 F		21 S		21 M	
22 M		22 F		22 L		22 Þ	Bjarnalaugmót 7-10 ára +Uppskeruhátíð	22 F		22 S		22 M		22 M		22 L	Áhersluæfing A, B, C	22 M		22 F	AMÍ (lagmörk) Laugardalslaug
23 Þ		23 F		23 S		23 M		23 F	Þortáksmessu	23 M		23 F		23 F		23 S		23 Þ		23 F	AMÍ (lagmörk) Laugardalslaug
24 M	Fyrsta æfing Höfrungar,	24 L	Armannsmotið A	24 M	Vetrarfrí Bjarnalaug Höpar	24 F		24 L	Fri hjá öllum hópum	24 Þ		24 F		24 F		24 M		24 M		24 L	AMÍ (lagmörk) Laugardalslaug
25 F		25 S	Armannsmotið A	25 Þ		25 F		25 S	Fri hjá öllum hópum	25 M		25 L		25 L		25 Þ		25 F	Uppstigningardagur	25 S	AMÍ (lagmörk) Laugardalslaug
26 F		26 M		26 M		26 L	Fjölismót 10-14 ára	26 M	Annar í jólum	26 F		26 S		26 S		26 M		26 F		26 M	
27 L		27 Þ		27 F		27 S	Fjölismót 10-14 ára	27 Þ		27 F	RIG 2016 (Lagmörk)	27 M	Bolludagur	27 M		27 F		27 F		27 L	Áhersluæfing A, B, C
28 S		28 M		28 F		28 M		28 M		28 L	RIG 2016 (Lagmörk)	28 Þ	Sprengidagur	28 Þ		28 F		28 S		28 M	
29 M		29 F		29 L	SH Extramót 2004 & eldri (lagmörk)	29 Þ		29 F		29 S	RIG 2016 (Lagmörk)			29 M		29 L	Armannsmót A-B-C	29 M		29 F	
30 Þ		30 F	Bikarkeppni SSI Vatnaveröld (Bikarlíð)	30 S	SH Extramót 2004 & eldri (lagmörk)	30 M		30 F		30 M		30 F		30 F		30 S	Armannsmót A-B-C	30 Þ			1-2 Juli
31 M	Fyrsta æfing Kopar			31 M				31 L	Gamlársdagur	31 Þ				31 F		31 M					Tyr International A