



Ofurhugi - Febrúar 2017

Vel heppnað Speedomótið



Seinna Speedomótið okkar í ár fór fram 4. febrúar. Yngsta sundfólkið okkar sýndi góða takta á mótinu og vann til fjölda verðlauna. Af úrslitum mótsins er ljóst að við eigum mikið af efnilegum ungmennum á leiðinni til frekari afreka. Sex félag mættu á mótið í heimsókn til okkar og er mótið okkar að festast verulega á dagskrá annarra félaga. Sem yfirþjálfari vil ég koma á framfæri þakklæti til þeirra foreldra sem ávallt eru reiðubúnir að

aðstoða við mótahald. Án þessa fólks sem vinnur störf sín í sjálfböðastarfi, þ.e. stjórn og foreldrar þá væri starfsemin ekki eins glæsileg og raun ber vitni, en eftir því er tekið af öðrum félögum. Við megum vera afar stolt, ekki bara af sundfólkinu, heldur líka öllum þeim sem starfa í kringum sundið hjá okkur. Áfram ÍRB.

Sundmenn ÍRB gulli hlaðnir eftir Gullmót KR



Gullmót KR fór fram í Laugardalslauginni helgina 10. - 12. febrúar. Sundliðið liðið okkar átti 70 sundmenn á mótinu og stóðu þeir sig afar vel.

Eva Margrét Falsdóttir sigraði meyjaflokkinn á KR Super Challenge, en þar er keppt til úrslita í 50m skriðsundi í öllum flokkum og með útsláttarformi í opnum flokki.

Við hjá ÍRB áttum eftirtalda fulltrúa sem kepptu til úrslita í Super Challenge: Bergþóra Árnadóttir, Thelma Lind Einarsdóttir, Eva Margrét Falsdóttir, Fannar Snævar Hauksson, Birna Hilmarsdóttir, Sylwia Sienkiewicz og Sunneva Dögg Robertson, en bestum árangri náði Eva Margrét Falsdóttir þegar hún bar sigur úr býtum í meyjaflokki.

Þrír af okkar sundmönnum settu mótismet á mótinu en það voru þau: Eva Margrét Falsdóttir í 100m bringusundi, Gunnhildur Björg Baldursdóttir í 200m flugsundi og Pröstur Bjarnason í 400m skriðsundi.

Már Gunnarsson með sex Íslandsmet í Malmö



Már Gunnarsson gerði góða ferð til Malmö sömu helgi og Gullmót KR var í Reykjavík. Már var þar við keppni ásamt nokkrum öðrum sundmönnum úr NES. Skemmst er frá því að segja að Már stakk sér til sunds í sjö greinum og setti Íslandsmet í öllum greinum nema einni. Sannarlega góð uppskera hjá þessum efnilega sundmanni. Már stefnir á að ná góðum

árangri á HM fatlaðra í sundi sem fram fer í Mexico í september, en hann náði lágmarkum þangað í 400m skriðsundi á RIG.

Afrekshópur - Steindór

Febrúarmánuður liðinn og allt á fullu í lauginni. Hópurinn æfir mjög vel og er kappsamur í því að huga vel að mataræði, hvíld og æfingasókn fram að ÍM 50. Nú eru bara sex vikur fram að ÍM og gangur mála svo sannarlega á réttri leið.

Sundmaður mánaðarins

Íris Ósk Hilmarsdóttir er sundmaður mánaðarins. Íris hefur nálgast æfingar, æfingasókn og mataræði nákvæmlega á þann hátt sem þjálfarinn óskaði eftir og er í afar góðum gír. Íris stefnir að góðum árgangri á ÍM 50, og næsta haust er hún á leiðinni í háskóla í Bandaríkjunum á sundstyrk.



Framtíðarhópur - Eddi



Æfingar hafa gengið vel. Góður árangur hefur náðst á mótum. Keppt var á Gullmóti KR þar sem árangur var mjög góður. Nú er æft af kappi fyrir Fjölnismót sem verður í byrjun mars.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er Fannar Snævar Hauksson. Fannar er duglegur sundmaður sem er búinn að bæta sig mikið undanfarið og er hörkuduglegur. Fannar er alltaf kátur og hress.

Háhyrningar Vatnaveröld - Helena



Háhyrningar fóru á tvö sundmót í febrúar, Speedomótið í Vatnaveröld og svo Gullmót KR. Á báðum mótunum voru krakkarnir margir hverjir að bæta sig mikið enda hafa þau verið dugleg að mæta og æfa sig. Nokkrir nýir sundmenn hafa færst upp í hópinn í þessum mánuði og hefur það gengið vel. Hópurinn er samheldinn og krakkarnir eru áhugasamir, það verður virkilega spennandi að fylgjast með þeim næstu mánuði.

Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum

Sunneva Bergmann Ásbjörnsdóttir er sundmaður mánaðarins í Háhyrningum. Sunneva mætir vel á æfingar, er áhugasöm og fer alltaf eftir fyrirmælum.

Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Það hefur verið mikið um að vera hjá hópnum í febrúar. Krakkarnir kepptu bæði í Speedomóttinu í Vatnaveröld og á Gullmóti KR í Laugardalslaug. Á Speedomóttinu voru flottar bætingar hjá nánast öllum sem tóku þátt og fjórir sundmenn náðu lágmörkum í Háhyrninga og hafa þegar byrjað að æfa með nýjum hóp. Gullmót KR fór fram í Laugardalslaug og voru margir sundkrakkanna að keppa í fyrsta sinn í 50 metra laug. Þau stóru sig mjög vel og afraksturinn flottir tímar.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum

Gabriel Ingi Derti er sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum. Gabriel mætir vel á æfingar, er áhugasamur og er duglegur að hlusta á fyrirmæli.



Sprettfiskar/Flugfiskar Njarðvíkurskóla - Júlía



Í febrúar fórum við á Speedomótið og voru sumir að keppa á sínu fyrsta móti. Krakkarnir voru til fyrirmyndar og stóðu sig vel. Enn fjölgar í hópnum okkar sem er alltaf gaman.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins er Ögmundur Ingi Ögmundsson, hann er duglegur, jákvæður, kraftmikill og fylgist vel með

Flugfiskar/Sverðfiskar - Jóhanna



Við erum búin að vera að leggja áherslu á bringusund, góða straumlínu og snúninga. Einnig höfum við verið að æfa okkur í boðsundi og sprettum.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Flug- og Sverðfiskum er Gísli Kristján Traustason. Gísli Kristján er mjög áhugasamur og duglegur. Hann hefur tekið miklum framförum.

Laxar/Sprettfiskar/Silungar Akurskóla - Jóhanna

Laxar og Sprettfiskar hafa verið að æfa sig í bringusundi, með áherslu á samhæfingu handa og fóta. Einnig hafa þau verið að æfa sig í stungum og sprettum.

Silungar

Það eru margir nýjir búnir að bætast í hópinn. Höfum verið að leggja áherslu á grunnatriðin, fara í leiki og að hafa gaman.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Laxar og Sprettfiskar er Lúkas Ýmir Víkingsson. Lúkas Ýmir er duglegur, jákvæður og áhugasamur.



Sprettfiskar/Flugfiskar Heiðarskóla - Hjördís

Flugfiskar Heiðarskóla fóru á Speedomót ÍRB. Það heppnaðist mjög vel. Krakkarnir voru flest allir að bæta tímana sína en einnig sum að prufa nýjar sundgreinar. Eftir mótið fengu krakkarnir skemmti-æfingu.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Gabija Marija Savickaité.



Sprettfiskar Heiðarskóla kepptu einnig á Speedomóti ÍRB. Það var skemmtilegur leikdagur fyrstu æfinguna eftir mótið. Það hefur verið lögð mikil áhersla á tækni síðast liðinn mánuð. Aðallega með skriðsund og bringusund.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Heiðarskóla er Kacper Paulikanis.

Sundskóli Heiðarskóla - Hjördís

Þar eru snillingarnir búin að standa sig vel. Þeir hafa verið að æfa sig í 12 metra skriðsundsprettum. Krakkarnir eru duglegir að mæta og það er alltaf mikið fjör hjá okkur.

Met hjá ÍRB í febrúar

Met í febrúar

Gunnhildur Björg Baldursdóttir 200fl (50m) Stúlkur - Njarðvík
Athena Líf Prastardóttir 50skr (50m) Hnátur - Njarðvík

4 x 50m skr (50m) Meyjar - ÍRB Thelma Lind Einarsdóttir, Eva Margrét Falsdóttir, Bergþóra Sif Árnadóttir, Rebekka Marín Arngeirsdóttir.

4 x 50 fjór (50m) Meyjar -ÍRB Thelma Lind Einarsdóttir, Eva Margrét Falsdóttir, Stefanía Ósk Halldórsdóttir, Rebekka Marín Arngeirsdóttir.

Styrktaraðilar Sundráðs ÍRB



©2017 Sundráð |

[Web Version](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

Powered by [Mad Mimi](#)®

