



Ofurhugi

Fréttabréf Sundráðs ÍRB - Janúar 2016

17 verðlaun á sterku sundmóti í Danmörku



Sundliðið okkar gerði góða ferð til Danmerkur 22. - 24. janúar þar sem þau kepptu á sterku sundmóti í Lyngby. Afrakstur ferðarinnar var 17 verðlaun í heildina, þar af 6 gullverðlaun. Afar effirtektarverður árangur hjá okkar öfluga sundfólki, sem stóð sig gríðar vel þrátt fyrir að vera í erfiðum æfingum. Því núna eru sundmennirnir á fullu í ströngu undirbúningsferli fyrir íslandsmótið í sundi sem fram fer seinnipartinn í apríl.

Þeir sundmenn sem unnu til verðlauna voru:

Sunneva Dögg Friðriksdóttir tvö gull, eitt silfur og eitt brons, Karen Mist Arngæisdóttir tvö gull og eitt brons, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 1 gull og 2 silfur, Baldvin Sigmarsson eitt gull, Íris Ósk Hilmarsdóttir tvö brons, Diljá Rún Ívarsdóttir tvö brons og Þröstur Bjarnason tvö brons. Jafnframt náði Sunneva Dögg Friðriksdóttir lágmarkum á Evrópumeistaramót unglunga í bæði 200 og 400m skriðsundi þegar hún sigraði í þeim greinum á frábærum tímum.

Afrekshópur/Keppnishópur - Steindór



Árið 2016 er gengið í garð og gaman verður að sjá hverjir ætla að gera þetta ár að sínu ári. Skotheld og raunhæf markmiðasetning, dugnaður og kraftur í æfingum og fastheldni í góðum venjum sem snúa að hvíld og næringu. Það er það sem þetta snýst um. Kæru sundmenn látum árið 2016 vera "árið" ykkar.

Sundmaður mánaðarins

Diljá Rún Ívarsdóttir er sundmaður mánaðarins í Afreks- og Keppnishóp. Hún róleg og yfirveguð, mætir afar vel, ásamt því að vera dugleg og metnaðarfull og gera æfingarnar einkar vel. Diljá er í mikilli framför og vann til tveggja bronsverðlaun í Lyngby, ásamt því að keppa einnig til úrslita í tveimur öðrum greinum.

Framtíðarhópur - Eddi



Jæja þá er nýtt ár gengið í garð með nýjum markmiðum og vonir um góðan árangur. Sundmennirnir syntu áheitasund í janúar og stóðu sig vel ásamt því að ná að safna pening fyrir æfingaferðina í júlí/ágúst. Krakkarnir í Framtíðarhópi eru tilbúnir í slaginn og eru staðráðin í að bæta sig mikið á árinu og standa sig vel á æfingum og í keppni. Á döfinni er Speedmót ÍRB um næstu helgi, og Gullmót KR sem fram fer aðra helgina í febrúar. Þetta er stórskemmtilegt mót þar

sem flestir bestu sundmenn Íslands í sérhverjum flokki taka þátt.

Sundmaður mánaðarins

Ásta Kamilla Sigurðardóttir er sundmaður mánaðarins að þessu sinni. Ásta Kamilla er flottur félagi, hún er alltaf kát og jákvæð. Ásta er í stöðugri framför og er með flotta mætingu.

Háhyrningar Vatnaveröld - Helena



Það fór stór hluti af sundfólki úr Háhyrningum upp í Framtíðarhóp eftir jólafríð og nýr sundmaður bættist við. Krakkarnir eru ótrúlega duglegir að mæta á æfingar, því þau vita að það er það sem þarf til þess að ná árangri. Þau hafa unnið í grunntækni í bland við það að synda lengri vegalengdir en þau eru von til þess að bæta þolið. Þessir krakkar ætla að keppa á tveimur sundmótum í næsta mánuði og stefnan sett á bæta tímama sína og hafa gaman.

Sundmaður mánaðarins

Elísabet Jóhannesdóttir er sundmaður mánaðarins. Elísabet er dugleg og samviskusöm á æfingum. Hún mætir vel á æfingar og er í stöðugri framför.

Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Eftir jólafrí bættust nokkrir sundmenn í hópinn, þau hafa verið dugleg að aðlagast og hafa verið mjög dugleg. Í janúar höfum við unnið mikið í grunntækni í öllum sundaðferðum og síðustu vikuna í janúar æfðum við mikið snúninga. Næstu helgar verður mikið að gera hjá krökkunum í hópnum. Fyrstu helgina í febrúar keppa þau á Speedmóttinu í Vatnaveröld og helgina eftir verður haldið í laugardalslaug og keppt á KR móttinu.

Sundmaður mánaðarins

Pórunn María Hilmarsdóttir er sundmaður mánaðarins. Pórunn María er áhugasöm, virkilega dugleg á æfingum og alltaf kurteis.



Flugfiskar/Sprettfiskar Njarðvíkurskóli - Helena



Sprettfiskar og flugfiskar í Njarðvíkurskóla.

Æfingar hófust aftur eftir jólafrí 4. janúar. Það hefur aðeins fjölgað í hópnum. Áhersla hefur verið lögð á legu á kvið og baki, bringusund fótatök og stungur frá bakka og palli. Sundmennirnir hafa verið duglegir að æfa sig í þessum tækniatriðum og eru spennt fyrir Speedmótinu sem verður í byrjun febrúar. Krakkarnir tóku þátt í æfingadegi í Vatnaveröld og skemmtu sér vel.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins er Ástrós Lovísa Hauksdóttir. Ástrós er dugleg að mæta á æfingar. Hún er ávallt kurteis og hefur tekið framförum í mánuðinum.

Sverðfiskar Akurskóli - Gunnar



Janúar er búinn að vera frábær mánuður hjá Sverðfiskunum í Akurskóla. Fyrstu dagarnir með nýjum þjálfara voru mjög góðir, við eyddum mikið af æfingartímanum í að bæta tæknina. Síðasta vikan í mánuðinum var svo nýtt í að synda lengra í einu og allir stóðu sig ótrúlega vel. Tæknin hjá krökkunum var góð, en er greinilega enn þá að batna, því allir voru duglegir að hlusta á æfingum og viljugir til að gera betur. Síðustu tveir dagarnir í janúar fóru svo í frekar frjálst og fengu krakkarnir að gera það sem þau vildu ásamt því að spila smá „vatna handbolta“. Ég hlakka mjög mikið til að vinna með krökkunum áfram og ég held þetta verði mjög skemmtilegt fram að vori.

Sundmaður mánaðarins

Sigmundur Þór Sigurmundarson er sundmaður mánaðarins. Sigmundur Þór er búin að vera mjög duglegur á æfingum, hlustar vel og alltaf til í að leggja sig allan fram. Sigmundur mætir mjög vel á æfingar, hann er stundum smá seinn en hefur lofað að bæta sig í því og mæta tímalega. Hann er alltaf í góðu skapi og góður við æfingafélagana.

Hann hefur bætt tæknina sína mikið og er farinn að synda hraðar fyrir vikið. Sigmundur er svo sannarlega að uppskera eins og hann sáir, haltu áfram á sömu braut og þá verður þú enn þá betri.

Flugfiskar Akurskóli - Gunnar

Janúar mánuður er búin að vera mjög lærdómsríkur og skemmtilegur hjá okkur. Það hefur tekið okkur allan mánuðinn að kynna nýja þjálfarinn og krakkarnir. Nýi þjálfarinn er einstaklega lélegur að muna nöfn en þetta er allt að koma. Við höfum synt mjög mikið og áherslan verður að bæta sundtæknina okkar. Svo hefur verið reynt að enda æfingarnar á skemmtilegu nótunum með stungum eða eitthverju öðru mjög skemmtilegu.

Krakkarnir hafa verið duglegir að synda og staðið sig vel, það eru líka allir að verða búnir að venjast nýjum reglum sem oft fylgja nýjum þjálfara.

Síðasta æfingin í janúar var svo leiktími þar sem flestir voru saman í „vatna handbolta“.

Þetta hefur verið mjög skemmtileg reynsla fyrir alla og vona ég að krakkarnir fari heim á hverjum degi betri en þau voru þegar æfingin byrjaði.



Sundmaður mánaðarins

Emilía Karen Ágústsdóttir er sundkona mánaðarins, hún er búin að mæta mjög vel og staðið sig afar vel á æfingum. Hún er alltaf stillt og hlustar mjög vel á æfingum.

Hún er búin að bæta tæknina sína mjög mikið í þessum mánuði og orðinn betri í öllum sundum. Emilía er dugleg og skemmtileg stelpa.

Gullfiskar/Silungar/Laxar/Sprettfiskar Akurskóla - Helga



Nú er nýtt sundár hafið og það fer vel af stað. Silunga Laxa og Sprettfiska-hóparnir eru orðnir fullir og Gullfiskar eru við það að fyllast. Nú styttest í annan æfingadaginn á þessu sundári. Hann verður 30. janúar og viku síðar eða 6. febrúar er Speedmót sem Sprettfiskar taka þátt í. Eru sumir þeirra að stíga sín fyrstu spor í keppni. Það verður skemmtileg að fylgjast með þeim. Myndin sem fylgir fréttinni er tekin á æfingu hjá Silungum. Þeir eru svo margir að við Berglind höfum brugðið á það ráð að tvískipta

hópnum og meðan annar hópurinn syndir þá er hinn hópurinn að gera æfingar, m.a. æfa stungur.



Sundmaður mánaðarins

Snorri Páll hefur tekið miklum framförum frá því í haust. Hann hefur bætt tækni og hraða í skrið-, bak- og bringusundi. Snorri er mjög áhugasamur og duglegur. Hann er til fyrirmyndar á æfingum, hann hlustar vel og fer eftir fyrirmælum. Flott hjá þér, Snorri Páll ! Haltu áfram að bæta þig !

Flugfiskar Heiðarskóla - Hjördís

Flugfiskar stóðu sig rosalega vel á æfingardegnum sem haldinn var í Vatnaveröld. Við höfum verið að undirbúa mótið sem er nú á næstu dögum og er tilhlökkunin mikil. Það verður gaman að sjá bætingar hjá þessum flottu krökkum.

Sundmaður mánaðarins

Flugfiskur mánaðarins er Viktoría Erla Magnúsdóttir.



Sprettfiskar Heiðarskóla - Hjördís



Sprettfiskar eru stór og flottur hópur. Flestir hafa verið duglegir að mæta en þó hefur verið eitthvað um veikindi. Það hefur verið lögð áhersla á undirbúning fyrir mót.

Sundmaður mánaðarins

Sprettfiskur mánaðarins er Vigdís Birta Guðmundsdóttir.

Sundskóli/Laxar/Silungar/Gullfiskar Heiðarskóli - Hjördís

Í sundskólanum er alltaf líf og fjör. Krakkarnir í Löxum eru aldeilis búin að standa sig vel í janúar. Silungunum hefur fjölgað og þar eru komnir nýir frábærir sundmenn.

Æfingadagur 2

Sprettfiskar, Flugfiskar og Sverðfiskar mættu á æfingardag laugardaginn 30. janúar. Það var góð mæting og mikil tilhlökkun fyrir komandi helgi. Farið var yfir hvernig skal stinga sér til sunds og hversu mikilvægt það er að hafa gott rennsli til að komast sem lengst á fyrstu metrunum. Einnig var farið yfir það hvernig skal haga sér í keppenda herbergi og hversu mikilvægt það er að sýna þar fyrirmyndar hegðun. Takk fyrir frábæran æfingardag sundmenn og þjálfarar.



Styrktaraðilar Sundráðs ÍRB



KRONAN

nettó

speedo



HS ORKA HF



HS VEITUR HF

©2016 Sundrãð |

[Web Version](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

Powered by [Mad Mimi®](#)
A GoDaddy® company