



Ofurhugi

Vel heppnaður æfingadagur

Fyrsti æfingadagur vetrarins fyrir sundmenn ÍRB í Spretfiskum, Flugfiskum og Sverðfiskum fór fram í Vatnaveröldinni þann 15. október. Dagurinn heppnaðist vel, en megingilgangurinn með honum var að undirbúa sundmennina fyrir Speedmótið okkar sem verður í byrjun nóvember. Unga sundfólkið okkar æfði allar sundaðferðir, þau æfðu líka stungur og fræddust um það hvernig á að haga sér í keppendaherberginu og á sundmóti almennt. Frábær dagur hjá ykkur krakkar.



Góður árangur hjá okkar fólki á Extra móti SH



Virkilega flottur árangur hjá náðist hjá sundfólkinu okkar á Extra móti SH. Margir að bæta tímana sína en jafnframt margir þungir af æfingaálagi. Einnig bættu nokkrir sundmenn við sig lágmörkum fyrir ÍM 25. Við biðum spennt eftir ÍM 25.

Við áttum 4 sundmenn í topp 8 af stigahæstu sundmönnum mótsins. Í kvennaflokki var Sunneva Dögg Robertson stighæst og Eydís Ósk Kolbeinsdóttir í þriðja sæti. Í karlaflokki þá var Davíð Hildiberg Aðalsteinsson í 2.

sæti og Kristófer Sigurðsson í 4. sæti. Vel gert sundmenn ÍRB.

Afrekshópur - Steindór

Nú styttist í ÍM 25 og bráðum förum við að sjá árangurinn af erfiði haustsins. Mannskapurinn hefur æft vel og við ætlum okkur stóra hluti. 22 sundmenn hafa náð lágmörkum fyrir ÍM og gaman verður að fylgjast með þeim keppa á mótinu.

Sundmaður mánaðarins

Karen Mist Arngerisdóttir er sundmaður mánaðarins. Karen Mist er jákvæð, hress og dugleg, ásamt því að mæting og ástundun hjá henni er mjög góð.



Framtíðarhópur - Eddi



Æfingar hafa gengið vel í Framtíðarhópi. Búið er að setja auka kraft í æfingarnar síðustu 2 vikur og ætla sundmennirnir að standa sig vel á Extramóti SH og Speedo móti ÍRB.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er Thelma Lind Einarsdóttir. Thelma er harðdugleg á æfingum og gefur aldrei þumlungu eftir. Thelma á örugglega eftir að ná langt ef hún heldur áfram á þessari braut. Thelma er skemmtileg og hress stelpa.

Háhyrningar Vatnaveröld - Helena



Aðal áherslan hjá Háhyrningum í þessum mánuði var að synda lengri æfingar en mánuðinn á undan. Þetta þótti þeim svofítið erfitt í byrjun en þau voru ótrúlega fljót að aðlagast því að synda lengra. Við lögðum einnig áherslu á stungur, rennsli í bringusundi og hraða snúninga. Krakkarnir eru dugleg við að spyrja og reyna að gera eins vel og þau geta.

Sundmaður mánaðarins

Athena Líf Þrastardóttir er sundmaður mánaðarins í Háhyrningum. Athena Líf mætir vel á æfingar og gerir alltaf eins vel og hún getur. Hún fer eftir fyrirætlunum, er alltaf jákvæð og áhugasöm.

Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Í þessum mánuði var lögð mikil áhersla á grunntækni í öllum sundum en með áherslu á bringusundsátök, góða straumlínu og stungur. Einnig var lögð áhersla á góða hegðun og hvernig sundfólk ber sig að við æfingar. Þetta hefur gengið ótrúlega vel og hafa framfarirnar verið miklar. Þessi hópur er stór og krakkarnir eru duglegir að bera virðingu fyrir hvert öðru. Í október var æfingadagur og var mætingin hjá hópnum góð og allir lærðu eitthvað nýtt og skemmtu sér vel.



Sundmaður mánaðarins

Daði Rafn Falsson er sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum. Daði Rafn er duglegur að mæta á æfingar og fara eftir fyrirætlunum. Hann er alltaf jákvæður og er góður félagi.

Sprettfiskar/Flugfiskar Njarðvíkurskóla - Júlía



Fjölgað hefur í hópnum þennan mánuðinn sem er mikið gleðiefni, krakkarnir hafa verið jákvæð og dugleg. Við erum búin að synda reglulega með froskalappir.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í þessum hóp er Greta Björg Rafnsdóttir. Greta Björg er dugleg, jákvæð og góður félagi.

Flugfiskar/Sverðfiskar - Jóhanna



Sverðfiskar og flugfiskar eru búin að vera að leggja áherslu á stungur, snúninga og einnig bringusund.

Sundmaður mánaðarins

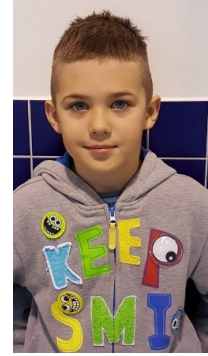
Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum/Sverðfiskum er Alexander Grétar Grérarsson. Alexander er mjög áhugasamur, duglegur og hefur bætt sig mjög mikið. Einnig er hann með 100% mætingu.

Sprettfiskar/Laxar/Silungar Akurskóla - Jóhanna

Sprettfiskar og Laxar eru búin að vera að leggja áherslu á bringusundið og að æfa stungur.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/Laxar er Cezary Snoch . Cezary er mjög duglegur, áhugasamur, metnaðargjarn og hefur tekið miklum framförum.



Sprettfiskar/Flugfiskar Heiðarskóla - Hjördís

Flugfiskar og Sprettfiskar eru í miklum undirbúningi fyrir fyrsta mót vetrarins. Í október var einnig fyrsti æfingardagur þessa sundárs. Það var lögð mikil áhersla á tækni. Krakkarnir eru búin að vera mjög dugleg að mæta og eru alltaf svo jákvæð og skemmtileg.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Heiðarskóla er Embla Júlía Mjöll Robertson.



Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Hanna Katrín Eiðsdóttir.

Sundskóli Heiðarskóla - Hjördís

Silungar og Laxar eru stór og kraftmikill hópur. Það er breiður aldur og kemur öllum vel saman. Bombuleikurinn er í miklu uppáhaldi og einnig að fara í kapp við sundþjálfarann. Það hefur verið góða mæting hjá þessum hóp síðastliðin mánuð.



Innanfélagsmet í október



Innanfélagsmet á Extramóti SH

Nokkur met féllu á Extramóti SH í lok október. Gaman var að sjá að met frá 1995 var slegið í sveinaflokki í 100m baksundi, en þar var að verki Fannar Snævar Hauksson, nokkur önnur met féllu á mótinu og óskum við þeim aðilum sem þar voru að verki innilega til hamingju.

Fannar Snævar Hauksson 100 bak (25m)

Sveinar-ÍRB

Fannar Snævar Hauksson 100 bak (25m) Sveinar-Njarðvík

Sunneva Dögg Robertson 200 fl (25m) Stúlkur-Njarðvík

Sólveig María Baldursdóttir 200 fl (25m) Meyjar-Njarðvík

Bríet Björk Hauksdóttir 200 fjór (25m) Hnátur-Njarðvík

Styrktaraðilar Sundráðs ÍRB



[Web Version](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

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