

Ofurhugi - Mars 2017

Íslandsmet fatlaðra og góður árangur á Fjölnismótinu



Pann 4. og 5. mars kepptu sundmenn ÍRB á sundmóti Fjölnis. Fínn árangur náðist á mótinu. Nokkrir sundmenn náðu lágmörkum fyrir ÍM 50 eða bættu við sig lágmarki í fleiri greinum. Már Gunnarsson setti Íslandsmet í 800m skriðsundi í flokki S12 og við áttum þrjá sundmenn í afreksverðlaunum mótsins. Eva Margrét Falsdóttir varð stíghæst í meyjaflokki, Karen Mist Arngæisdóttir var stíghæst í stúlknafllokki og Sunneva Dögg Robertson varð stíghæst í kvennaflokki. Jafnframt átti deildin langflest verðlaun á mótinu ásamt því að eiga tæplega helminginn af gullverðlaununum.

Margir sundmenn ÍRB í stígasætum á Ásvallamótinu



Í lok Ásvallamóts SH voru stigahæstu sundmenn mótsins verðlaunaðir. Davíð Hildiberg var með flest FINA stigin, Kristófer annar hæsti og Pröstur fimmti. Hjá stelpunum var Sunneva Dögg fimmta og Eydís Ósk áttunda. Heilt yfir var árangurinn hjá okkar fólki mjög góður, þau kepptu í fáum greinum og voru að kanna stöðuna á forminu fyrir ÍM 50.

Steindór og Sigurbjörg heiðruð af SSÍ



Á sundþingi í lok mars voru tveir aðilar frá ÍRB heiðraðir fyrir störf sín í þágu sundíþróttarinnar á Íslandi. Steindór Gunnarsson yfirþjálfari ÍRB var sæmdur gullmerki SSÍ. Steindór er fyrrverandi landsliðsþjálfari og er heiðraður fyrir að vera óþreytandi í starfi sínu fyrir sund á Íslandi og alltaf tilbúinn til aðstoðar.

Sigurbjörg Róbertsdóttir formaður sundráðs ÍRB var sæmd silfurmerki SSÍ fyrir störf sín í þágu sundíþróttarinnar á Íslandi.

Líf og fjör á Páskamóti



Eins og ávallt var líf og fjör hjá okkur á Páskamótinu. 140 sundmenn mættu og kepptu af mikilli ákefð og innlifun. Að lokinni skemmtilegri keppni í lauginn þá fengu allir lítið Páskaegg til að kveikja á Páskastemmingunni. Páskafrí hjá öllum hópum frá Háhyrningum og niður hefst síðan þann 7. apríl.

Afrekshópur - Steindór

Tíminn líður hratt þegar það er gaman, en marsmánuður þaut hjá eins og hendi væri veifað. Stífar æfingar og vel tekið á. Allir jákvæðir og vel stemmdir fyrir ÍM 50. Núna eru bara örfáir dagar að ÍM 50 og ég gæti ekki verið ánægðari með þá vinnu sem fram hefur farið í undirbúning og ég bíð spenntur eftir mótinu.

Sundmaður mánaðarins

Próstur Bjarnason er sundmaður mánaðarins. Próstur er sífelldur að verða betri og betri sundmaður. Próstur æfir vel og hefur markvisst bætt líkamstyrk sinn og úthald. Próstur stefnir að góðum árgangri á ÍM 50 og næsta haust er hann á leiðinni í háskóla í Bandaríkjunum á sundstyrk.



Framtíðarhópur - Eddi



Æfingar hafa gengið mjög vel. Ég vil hvetja alla iðkendur að mæta eins vel og kostur er því æfingin skapar meistarann. Páskarnir nálgast og munum við æfa vel fram að páskum en taka svo páskafrí frá fimmtudegi fram til þriðjudags. Eftir páskafrí stýttist í Landsbankamótið og fleiri mót þar sem iðkendur hafa möguleika á að ná AMÍ lágörðum.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er Aron Fannar Kristínarson. Aron er duglegur sundmaður sem er búinn að bæta sig mikið undanfarið. Aron er alltaf í góðu skapi.

Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Krakkarnir hafa æft vel í þessum mánuði. Við höfum unnið mikið í flugsundi þennan mánuðinn ásamt því að vera dugleg að vinna með grunnatriði og þá sérstaklega sporð og líkamslegu. Hóparnir tóku líka þátt í Páskamótinu, bætingarnar voru frábærar og var gaman að sjá krakkana hvetja hvort annað áfram.

Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum

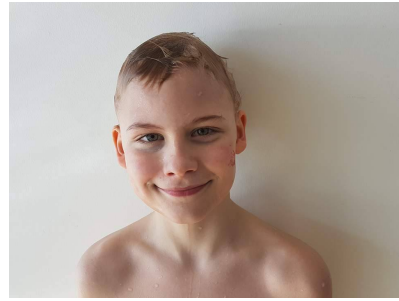
Rebekka Rós Magnadóttir er sundmaður mánaðarins í Háhyrningum. Rebekka er dugleg á æfingum, hefur bætt sig mikið og er góður félagi.



Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum

Nói Sebastian Gunnarsson er sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum. Núi mætir vel og er duglegur á æfingum, hann hefur náð miklum framförum á stuttum tíma.



Sprettfiskar/Flugfiskar Njarðvíkurskóla - Júlía



Það fjölgar smátt og smátt í hópnum. Við kepptum á Páskamótinu, krakkarnir stóðu sig vel og höfðu gaman af. Sumir í hópnum voru að keppa á sínu fyrsta móti sem er alltaf spennandi.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins er Sigríður Þóra Gabrielsdóttir. Sigga er áhugasöm, jákvæð og góður félagi.

Flugfiskar/Sverðfiskar - Jóhanna



Við erum búin að vera að æfa okkur fyrir sundmót, taka stungur og spretti. Einnig höfum við verið að æfa okkur í fjórsundi og lengri sundum.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Flug- og Sverðfiskum er Emilía Karen Ágústsdóttir. Emilía er mjög jákvæð, dugleg og áhugasöm.

Laxar/Sprettfiskar/Silungar Akurskóla - Jóhanna



Við höfum verið að æfa okkur fyrir sundmót. Við höfum verið að taka stungur og spretti. Einnig höfum við verið mikið í bringusundi.

Silungar

Silungar eru búnir að vera mjög duglegir að hoppa í djúpu og synda yfir, þeir hafa verið að taka miklum framförum.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Laxar/Sprennfiskar er Halldóra Erla Þorvaldsdóttir. Halldóra Erla er dugleg, áhugasöm og einnig hefur hún náð miklum framförum

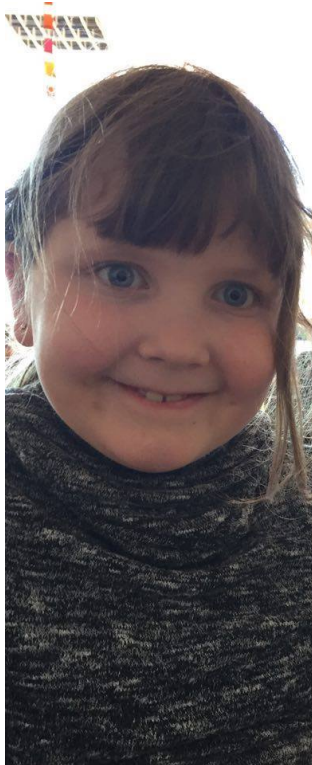
Sprennfiskar/Flugfiskar Heiðarskóla - Hjördís

Flugfiskar hafa verið duglegir að æfa fjórsund. Lögð var áhersla á hvað skiptir mestu máli í hverju sundi fyrir sig. Flugsundið var þó mest æft í undirbúningi fyrir Páskamótið.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Guðrún Eik Ásgrímsdóttir.





Sprettfiskar voru með góða mætingu í mars mánuði. Þar var mesta áherslan lögð á að læra að anda til hliðar í skriðsundi og í þriðja til fjórða taki. Mikil spennan var fyrir Páskamóttinu.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Heiðarskóla er Dagbjört Arna Atladóttir.

Sundskóli Heiðarskóla - Hjördís

Silungar/Laxar voru í miklu fjöri. Þau æfðu sig mest í baksundi. Það eru flest allir búnir að ná baksundinu. Þeim þykir skemmtilegast að fara í stórfiskaleik og dimmalimm.



Met hjá ÍRB í mars

Met á Fjölnismóti

Athena Líf Prastardóttir 50skr (50m) Hnátur - Njarðvík

Met á Páskamóti

Fannar Snævar Hauksson 25 fl (25m) Drengir-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson 25 fl (25m) Drengir-ÍRB
Aron Fannar Kristínarson 25 bak (25m) Drengir-Njarðvík
Aron Fannar Kristínarson 25 bak (25m) Drengir-ÍRB
Daníel Patrick Riley 25 br (25m) Drengir-Njarðvík
Pröstur Bjarnason 25 skr (25m) Karlar-Keflavík
Pröstur Bjarnason 25 skr (25m) Karlar-ÍRB
Davíð Hildiberg Aðalsteinsson 25 bak (25m) Karlar-Keflavík
Davíð Hildiberg Aðalsteinsson 25 bak (25m) Karlar-ÍRB
Davíð Hildiberg Aðalsteinsson 25 fl (25m) Karlar-Keflavík
Davíð Hildiberg Aðalsteinsson 25 fl (25m) Karlar-ÍRB
Karen Mist Argeirsdóttir 25 br (25m) Stúlkur-Njarðvík
Karen Mist Argeirsdóttir 25 br (25m) Stúlkur-ÍRB
Karen Mist Argeirsdóttir 25 br (25m) Konur-Njarðvík
Karen Mist Argeirsdóttir 25 br (25m) Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Robertson 25 skr (25m) Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Robertson 25 skr (25m) Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Robertson 25 fl (25m) Konur-Njarðvík
Stefanía Sigurpórsdóttir 25 br (25m) Konur-Keflavík
Stefanía Sigurpórsdóttir 25 br (25m) Stúlkur-Keflavík
Athena Líf Prastardóttir 25 fl (25m) Hnátur -Njarðvík
Athena Líf Prastardóttir 25 bak (25m) Hnátur -Njarðvík

Styrktaraðilar Sundráðs ÍRB



KRONAN

nettó

speedo



HS ORKA HF



HS VEITUR HF

©2017 Sundráð |

[Web Version](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

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