



**Ofurhugi - Desember 2017**

**Davíð Hildiberg íþróttamaður Reykjanesbæjar 2017**



Davíð Hildiberg Aðalsteinsson er íþróttamaður Reykjaneshæjar, íþróttamaður Keflavíkur, sundmaður Reykjaneshæjar og sundmaður Keflavíkur 2017. Davíð hefur verið á fullu í sundinu í 20 ár og er yngri sundmönnum ákaflega góð fyrirmynd, afar duglegur og góður sundmaður. Hann synti til 20 ára aldurs með okkur, en fór síðan í háskólanám á sundstyrk. Eftir að hann koma til baka frá USA þá hóf hann að synda aftur með okkur og verið afar mikil lyftistöng fyrir sundliðið og íslenska landsliðið. Árið í ár ætlar hann að hafa síðasta árið í stífum æfingum. Davíð náði lágmörkum fyrir tvö landsliðsverkefni hjá SSÍ, Smáþjóðaleikana og Norðurlandamótið.

Davíð varð Íslandsmeistari í fjórum greinum í fullorðinsflokki á árinu. Í þremur greinum á ÍM 50, þar af í tveimur boðsundsgreinum og í einni grein á ÍM 25. Á Smáþjóðaleikunum vann Davíð brons í bæði 100 og 200m baksundi, jafnframt vann hann til þrenna silfurverðlauna í boðsundum, í 4 x 100m skriðsundi, 4 x 100m fjórsundi og 4 x 200m skriðsundi. Tvö fyrrnefndu boðsundin voru Landsmet.

Davíð náði eins og áður sagði lágmörkum fyrir Norðurlandamótið sem fram fór hér á Íslandi í desember og endaði hann árið og ferillinn með miklum glæsibrag þegar hann varð Norðurlandameistari á sínum besta tíma í 100m baksundi.

Davíð hefur undanfarin ár verið einn af lykilmönnum sundliðs ÍRB og íslenska karlalandslíðsins í sundi.

## Sunneva Dögg Robertson íþróttakona UMFN 2017

Sunneva Dögg Robertson er íþróttakona UMFN, sundkona Reykjaneshæjar og sundkona UMFN árið 2017. Hún er afar dugleg og efnileg sundkona sem verið hefur í fremstu röð á landinu undanfarin ár. Hún er einn af burðarásum kvennaliðsins bæði í einstaklingsgreinum og boðsundum ásamt því að vera ein af lykilmönnum íslenska kvennalandsliðsins.

Sunneva er búin að gott eiga ár, hún varð Íslandsmeistari í fjórum greinum á árinu. Tveimur á ÍM 50 og tveimur á ÍM 25. Hún náði lágmörkum fyrir tvö landsliðsverkefni hjá SSÍ. Smáþjóðaleikana og Norðurlandamótið. Á NM vann hún til bronsverðlauna í 200m skriðsundi og á Smáþjóðaleikunum vann hún til gullverðlauna með kvennasveit Íslands í 4 x 200m skriðsundi.



Sunneva ákvað að halda á vit ævintýranna til Spánar þar sem hún ætlar að æfa með CN Delfin og búa með unnastanum sínum. Við óskum henni góðs gengis á Spáni og hlökkum til að hitta hana aftur.

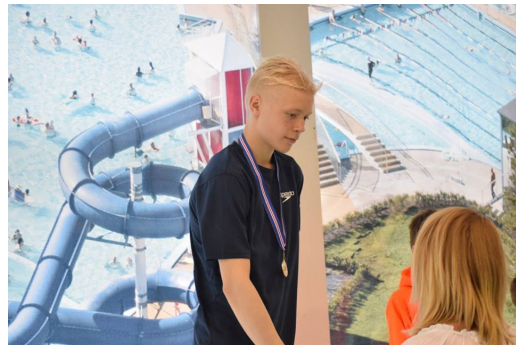
## Íris Ósk Hilmarsdóttir sundkona Keflavíkur 2017

Íris Ósk Hilmarsdóttir er sundkona Keflavíkur 2017. Íris Ósk náði lágmörkum á Smáþjóðaleikana og keppti þar með landsliði SSÍ. Hún vann silfurverðlaun í 200m baksundi og brons í 100m baksundi á á ÍM 50. Íris Ósk er ein af fremstu baksundskonum landsins og stundar nú háskólanám á skólasyrk í sundi í McKendree Háskólanum í Illinois.



## Arton Fannar Kristínarson sundmaður UMFN 2017

Aron Fannar Kristínarson er sundmaður UMFN 2017. Hann er ungur og efnilegur sundmaður sem á framtíðina fyrir sér. Á Aldursflokkeistaramótinu varð hann Íslandsmeistari í sex greinum, fimm eintaklingsgreinum og einu boðsundi. Hann var jafnframt stigahæsti sundmaður mótsins í drengjaflokki. Á ÍM 25 náði hann síðan í sín fyrstu verðlaun í fullorðinsflokki á Íslandsmóti, þegar hann vann bronsverðlaun í 200m baksundi.



## Davíð Hildiberg Aðalsteinsson Norðurlandameistari



Sundmenn ÍRB voru að standa sig vel með íslenska landsliðinu á Norðurlandamótinu í 25m laug, en mótið fór fram á Íslandi fyrstu helgina í desember.

Davíð Hildiberg Aðalsteinsson gerði sér lítið fyrir og varð Norðurlandameistari í 100m baksundi á sínum besta tíma. Þess má geta að Davíð var eini Norðurlandameistarinn sem Ísland eignaðist á mótinu.

ÍRB átti fimm fulltrúa í landsliði Íslands á NM og stóðu þau sig mjög vel. Það voru þau Davíð Hildiberg Aðalsteinsson, Baldvin Sigmarsson, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Karen Mist Arngæisdóttir og Sunneva Dögg Robertson.

Sunmenn frá ÍRB sem unnu verðlaun fyrir Íslands hönd voru: Eydís Ósk Kolbeinsdóttir sem vann þrenn bronsverðlaun, í 800m skriðsundi, 400m fjórsundi, og með kvennasveit Íslands í 4x200m skriðsundi og Sunneva Dögg Robertson sem vann tvenn bronsverðlaun, í 200m skriðsundi og með kvennasveit Íslands í 4x200m skriðsundi.



## Eva Margrét Falsdóttir með meyjamet í báðum laugum



Eva Margrét Falsdóttir með Íslandsmet meyjja.

Metamót ÍRB í 25m laug fór fram 19. desember og í 50 m laug 20. desember. Afar góður árangur náðist á mótunum. Á fyrra mótinu féllu alls 14 innanfélagsmet, þar af var eitt af þeim Íslandsmet meyjja í 50m bringusundi.

Eva Margrét Falsdóttir bætti þar með ÍRB met Erlu Daggar Haraldsdóttur frá árinu 2000.

Á seinna mótinu, í 50 m laug gerði Eva Margrét Falsdóttir sér lítið fyrir og sló annað Íslandsmet meyjja, einnig í 50 m bringusundi. Hún bætti jafnframt innanfélagsmetið í 100m baksundi í meyjaflokki í 50m laug.

Innilega til hamingju Eva Margrét Falsdóttir !

## Mörg met á metamótinu í 25m laug

Gömul met féllu í bringusundinu á metamótinu í 25m laug. Í 50m bringusundi í meyjaflokki og í 100m bringusundi í stúlknaflökki.

Peir sem settu met á mótinu voru:

Eva Margrét Falsdóttir, 100m fjór(ÍRB/Kef), 50m skr (ÍRB/Kef) og 50m bringa (ÍRB/Kef/ Ísl) Íslandsmet meyjja frá Erlu Dögg Haraldsdóttur frá 2001.

Karen Mist Arngæisdóttir 100m bringa (ÍRB/Nj), met frá Írisi Eddu Heimisdóttur frá 2001.

Katla María Brynjarsdóttir 400m skr (Nj) 800m skr (ÍRB/Nj)

Fannar Snævar Hauksson 50m skr (Nj)

Denas Kazulis 400m skr(Nj)



## Már keppti á HM í Mexíkó



Már Gunnarsson keppti á HM Mexíkó dagana 2. – 8. desember. Árangurinn var ekki eins og lagt var upp með. Óheppni með ýmis veikindi síðustu daga fyrir mót ásamt miklum hæðarmismun á keppnisstað gerði út um þær vonir. Mótið fer samt klárlega í reynslubankann hjá þessum efnilega sundmanni ÍRB, sem stefnir hátt.



## Afrekshópur - Steindór

Mikið var um að vera í þessum mánuði. NM, EM metamót ásamt uppgjörum deilda og ÍRB.

Þegar ég sé hvað síðasti mánuður ársins gaf okkur fyllist ég stolti og gleði yfir árangri okkar fólks.

Fimm sundmenn á NM, Norðurlandameistaratil og fimm verðlaun, mörg sterk met féllu á metamótum, einn sundmaður á HM fatlaðra, ásamt því að við eignumst íþróttamann og íþróttakonu deilda ásamt því að við eigum íþróttamann Reykjanesbæjar.

Við eigum frábæra íþróttamenn sem leggja hart að sér og uppskera eftir því.

Þess má til gamans geta að síðan 2001 þegar sundráð ÍRB fór af stað þá höfum við átt íþróttamann ársins í alls 10 skipti og einu sinni bæði íþróttmann og konu ársins (2016) en það að verðlauna bæði kyn byrjaði árið 2015.



## Sundmaður mánaðarins

Birna Hilmarsdóttir er sundmaður mánaðarins. Birna er afar duglegur og áhugasamur sundmaður og góð fyrirmynd.

## Framtíðarhópur - Eddi



Þetta hefur verið góður sundmánuður þar sem krakkarnir hafa skemmt sér hvoru tveggja á æfingum og því sem fylgir desember, t.d. teningaæfingu og litlu jólnum.

Sundmenn í Framtíðarhóp eru staðráðnir í að láta árið 2018 vera jafn gott eða jafnvel betra en árið 2017. Til þess að svo megi verða, verða krakkarnir að vera duglegir við æfingar, mæta vel, taka vel eftir og taka vel á því.

### Sundmenn mánaðarins:

Sundmenn mánaðarins hafa staðið sig virkilega vel og eru alltaf reiðubúnir að gera sitt besta á æfingum. Þetta eru hressar og skemmtilegar stelpur sem eiga alla möguleika á að ná langt í nánustu framtíð. Þetta eru þær Pórey Una Arnlaugsdóttir og Jóhanna Arna Gunnarsdóttir.



### Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Í desember tóku Háhyrningar þátt í Málmæknimóti Fjölnis. Þar voru margir að sýna frábærar bætingar. Hóparnir fóru í jólafrí 20.des og byrja aftur að æfa 3. jan. Vonandi höfðu það allir gott í fríinu og mæta tilbúnir til æfinga í janúar.

#### Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum Vatnaveröld

Bjarni Ívar Ragnarsson er sundmaður mánaðarins í Háhyrningum í Vatnaveröld. Bjarni Ívar hefur sýnt miklar framfarir, mætir vel og er góður félagi.



#### Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Vatnaveröld

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Vatnaveröld er Egill Orri Baldursson. Egill Orri mætir mjög vel, fer eftir fyrirmælum og er duglegur að æfa sig.

### Sprettfiskar/Flugfiskar Njarðvíkurskóli – Jóna Helena

Sundmennirnir eru búnir að vera mjög duglegir á æfingum. Við höfum verið að synda mikið skriðsund og bringusund í desember. Einnig höfum við verið að nota froskalappir á æfingum. Á síðustu æfingunni fyrir jól var teningaæfing og þá var mikið fjör.

**Sundmaður mánaðarins er:**

Jón Fannar Haraldsson



**Flugfiskar Heiðarskóli – Jóna Helena**



Það er búið að vera mikið fjör í desember. Flugfiskar eru að æfa sig í fjórsundi og einnig höfum við verið að læra gera skriðsundssnúning. Á síðustu æfingunni fyrir jól var teningaæfing og vakti hún mikla lukku.

**Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er:**

Sylvía Rún Tryggvadóttir

**Sprettfiskar Heiðarskóli – Jóna Helena**

Það er búið að vera mjög gaman í desember. Sprettfiskar eru búnir að vera æfa sig mikið í bringusundi og skriðsundi ásamt því að læra að gera kollhnís í vatninu. Á síðustu æfingunni fyrir jól var teningaæfing og vakti hún mikla lukku.

**Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum er:**

Steinunn Jónína Jónsdóttir



**Sundskóli Heiðarskóla Silungar – Laxar Jóna Helena**

Það er búið að vera fjör hjá silungum í desember. Við höfum verið að fara í leiki á sundæfingum og synda án hjálpartækja í grunnulauginni. Á æfingum eru þau að synda ísbjarnasund, pítsasund, súpermansund og ýmist fleira.

Laxar eru búið að vera æfa sig að synda skriðsund og pítsasund án hjálpartækja ásamt því að æfa sig í bringusunds- og baksundsfótatökum. Á síðustu æfingunni fyrir jól vorum við með teningaæfingu ásamt því að fara í skemmtilega leiki í sundlauginni.



## Sverðfiskar/Flugfiskar Akurskóla - Jóhanna



Hafa verið að æfa sig í stungum og sprettum. Einnig í fjórsundi og að synda lengri vegalengdir. Oftast er mikið fjör á æfingum. Allir eru mjög duglegir og hafa tekið miklum framförum.

### Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum/Flugfiskum Akurskóla

Sundmaður mánaðarins í Sverð/Flugfiskum er Salvör Adolfsdóttir. Salvör hefur tekið miklum framförum hún er áhugasöm, dugleg og jákvæð.

### Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum/Flugfiskum Akurskóla

Sundmaður mánaðarins í Sverð/Flugfiskum er Þorgerður Tinna Kristinsdóttir. Þorgerður Tinna er dugleg og mætir vel á æfingar, hún er búið taka miklum framförum í flestum sundumog er einnig með mjög góð tæk á bringusundi.



## Sprettfiskar/Laxar Akurskóla



Hafa verið mjög duglegir á æfingum. Þetta er mjög stór og fjörugur hópur. Við höfum verið að æfa okkur að stinga okkur á pallinum og synda flestar sunnaðferðir.

### **Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/ Löxum Akurskóla.**

Sundmaður mánaðarinn í Sprettfiskum / Löxum er Rakel Inga Ágústsdóttir. Rakel Inga er mjög dugleg og leggur sig mikið fram á æfingum. Alltaf brosandi og tilbúin í allt.



### **Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/ Löxum Akurskóla.**

Sundmaður mánaðarinn í Sprettfiskum / Löxum er Alexandra Dís Gunnarsdóttir. Alexandra Dís er búin að taka miklum framförum í sundi einnig er hún jákvæð og áhugasöm á æfingum .



## **Silungar Akurskóla - Jóhanna**

Hafa verið að æfa sig að hoppa í djúpu laugina og synda yfir laugina. Flestir eru hættir að nota kúta. Rosalega duglegir og fjörugir krakkar.

## **Met í mánuðinum**

## **Innanfélagsmet á metamóti ÍRB 19.12 í 25m laug**

Fannar Snævar Hauksson 50 skr (25m) Drengir-Njarðvík

Denaz Kazulis 400 skr (25m) Hnokkar-Njarðvík

Eva Margrét Falsdóttir 50 br (25m) Meyjur-ÍSL

Eva Margrét Falsdóttir 50 br (25m) Meyjur-ÍRB

Eva Margrét Falsdóttir 50 br (25m) Meyjur-Keflavík

Eva Margrét Falsdóttir 50 skr (25m) Meyjur-Keflavík

Eva Margrét Falsdóttir 50 skr (25m) Meyjur-ÍRB

Eva Margrét Falsdóttir 100 fjór (25m) Meyjur-Keflavík

Eva Margrét Falsdóttir 100 fjór (25m) Meyjur-ÍRB

Karen Mist Arngæisdóttir 100 br (25m) Stúlkur-ÍRB

Karen Mist Arngæisdóttir 100 br (25m) Stúlkur-Njarðvík

Katla María Brynjarsdóttir 800 skr (25m) Hnátur-ÍRB

Katla María Brynjarsdóttir 800 skr (25m) Hnátur-Njarðvík

Katla María Brynjarsdóttir 400 skr (25m) Hnátur-Njarðvík

## **Innanfélagsmet á metamóti ÍRB 20.12 í 50m laug**

Eva Margrét Falsdóttir 50 br (50m) Meyjur-ÍSL

Eva Margrét Falsdóttir 50 br (50m) Meyjur-ÍRB

Eva Margrét Falsdóttir 50 br (50m) Meyjur-Keflavík

Eva Margrét Falsdóttir 100 bak (50m) Meyjur-ÍRB

Eva Margrét Falsdóttir 100 bak (50m) Meyjur-Keflavík

## **Styrktaraðilar Sundráðs ÍRB**



KRONAN

nettó

speedo



HS ORKA HF



HS VEITUR HF

©2018 Sundráð |

[Web Version](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

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