



Ofurhugi - janúar 2018

Lyngby Open 2018



Sundmenn ÍRB stóðu sig vel á alþjóðlegu sundmóti, Lyngby Open í Danmörku helgina 19.-21. janúar.

Sundfólkið vann til alls fimm verðlauna á mótinu. Þeir sem unnu til verðlauna voru:

Karen Mist Arngeirsdóttir: 200m bringusund 1. sæti, 100m bringusund 1. sæti og 50m bringusund 3. sæti.

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir: 400m fjórsund 2. sæti

Gunnhildur Björg Baldursdóttir 200m flugsund 2. sæti.

Mótið er fyrsta mótið á árinu og gefur þjálfaranum smá innsýn í hver staðan sé þegar keppnistímabilið í 50m laug sé að hefjast. Sundtímabilið skiptist í tvö tímabil hjá íslensku sundfólki, 25m laugin fyrir áramót og 50m laugin eftir áramót og fram í júlí. Samkvæmt þessum úrslitum er staðan á liðinu góð og bjart framundan.

RIG 2018

Sundmenn úr Framtíðarhóp og Afrekshóp kepptu á RIG helgina 26. - 28. janúar. Nokkrar bætingar litu dagsins ljós og stemming var góð. Afrekshópur tók mótið aðeins öðruvísi en venjulega bæði í undirbúning fyrir og á mótinu. Þar má nefna að ekki var keppt í sérhæfðu keppnisbúnaði (fastskin). Tilgangurinn með því er að eiga þennan fatnað inni á meistarmótinu, til að stuðla að betri árangri þá og jafnframt að styrkja andlega þáttinn, því þrátt fyrir "fastskinsleysi" þá komu flott sund og bestu tímar í úrslitum.



Fréttir af ÍRB sundfólki erlendis

Núna eigum við þrjá sundmenn sem eru að æfa erlendis. Fyrir voru þau Pröstur Bjarnason og Íris Ósk Hilmarsdóttir sem æfa með McKendree háskólanum í USA, en núna er Sunneva Dögg Robertson einnig komin erlendis. Sunneva Dögg fluttist til Valencia á Spáni þar sem hún býr með unnusta sínum. Þar æfir hún með liði sem heitir C. N. Delfin.

Sömu helgi og við vorum í Lyngby þá keppti Sunneva í 25m laug og þau Pröstur og Íris kepptu með skólanum sínum í 25 yarda laug. Skemmst er frá því að segja að útkoman hjá þeim öllum lofar góðu og gaman verður að fylgjast með þeim í framhaldinu.



Æfingadagur í Vatnaveröld



Á æfingardaginn 27. janúar hittust Spretfiskar, Flugfiskar og Sverðfiskar í Vatnaveröld til að æfa sig fyrir Speedomótið. Það var góð mæting. Æfingin hófst á stuttri upphitun síðan var skipt í hópa og farið yfir stungur, straumlínu og snúninga. Einnig var farið yfir spretti. Takk fyrir góðan æfingardag sundmenn og þjálfarar.

Afrekshópur - Steindór

Janúarmánuður á enda, skemmtilegur mánuður þar sem við bættum við vegalengdir og ákefð á æfingum. Sundmennirnir standa sig vel afar vel og eru metnaðarfullir.

Tókum tvö mót og útkoman lofar svo sannarlega góðu, flottur hópur sem ég er afar stoltur af.



Sundmaður mánaðarins

Eva Margrét Falsdóttir er sundmaður mánaðarins. Eva Margrét er afar duglegur og áhugasamur sundmaður og góð fyrirmynd.

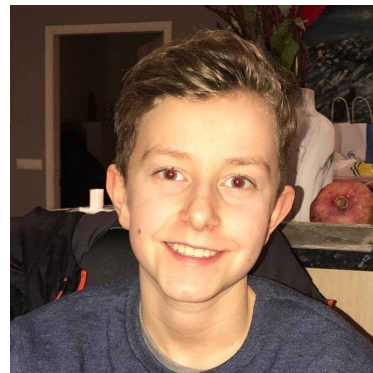
Framtíðarhópur - Eddi



Flottur mánuður liðinn. Krakkarnir duglegir að mæta og æfa. Æfingarnar gengu vel og áhersla lögð á alls kyns tækniatriði og úthald. Nú taka mótin við, við byrjum á Reykjavík International síðan er það Speedo mótið okkar og Gullmót KR.

Sundmenn mánaðarins:

Sundmenn mánaðarins að þessu sinni eru þeir Kári Snær Halldórsson og Gabríel Þór Sigmundsson. Þetta eru flottir sundstrákar sem eru hvoru tveggja efnilegir sundmenn og skemmtilegir strákar.



Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Æfingar hófust aftur eftir jólafrí þann 3. janúar. Við lögðum áherslu á bætta tækni í öllum sund aðferðum þennan mánuðinn. Það er mikilvægt fyrir sundmenn að venja sig á að mæta vel á æfingar og vera stundvís stað frá upphafi. Við höfum mikið rætt þetta í janúar og krakkarnir sammála um að til þess að þau nái sínum markmiðum verði þau að mæta vel.

Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum Vatnaveröld

Daði Rafn Falsson er sundmaður mánaðarins í Háhyrningum í Vatnaveröld. Daði Rafn mætir vel, fer eftir fyrirmælum og er góður félagi.



Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Vatnaveröld

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Vatnaveröld er Agnes Jóna Pálmadóttir. Agnes Jóna mætir vel er dugleg á æfingum og hefur sýnt framfarir.

Sprettfiskar/Flugfiskar Njarðvíkurskóli – Jóna Helena

Mætingin í janúar er búin að vera mjög góð hjá Flugfiskum og Sprettfiskum. Þau hafa verið að æfa sig í skriðsundi, bringusundi og baksundi. Einnig eru þau búin að vera æfa sig að stinga sér í laugina og það gengur mjög vel. Hópurinn tók þátt á æfingadeginum í Vatnaveröld því nú styttest í Speedomót ÍRB.

Sundmaður mánaðarins er:

Reynir Ingi Skúlason



Flugfiskar Heiðarskóli – Jóna Helena



Janúar er búinn að vera mjög flottur hjá Flugfiskum. Þau eru búin að vera æfa sig mikið í því að gera skriðsundssnúning ásamt því að æfa fjórsund. Í lok janúar tóku Flugfiskar þátt á æfingadegi í Vatnaveröld því nú stýttist í Speedomót ÍRB.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er:

Birta Mjöll Böðvarsdóttir

Sprettfiskar Heiðarskóli – Jóna Helena

Sprettfiskar eru búnir að vera mjög duglegir í janúar. Þau hafa verið að æfa sig í skriðsundi, bringusundi og baksundi. Einnig hafa þeir verið að æfa sig í að gera kollhnísa og æfa sig í að stinga sér. Sprettfiskar tóku þátt á æfingadegi í Vatnaveröld í lok janúar því nú stýttist í Speedomót ÍRB.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum er:

Áróra Elna Ingibjargardóttir



Sundskóli Heiðarskóla Silungar – Laxar Jóna Helena



Silungar eru mjög duglegir að mæta á æfingar. Það er alltaf fjör hjá þeim á æfingum. Í janúar eru Silungar búnir að vera duglegir að synda án hjálpartækja í grunnu lauginni. Þeir hafa verið að læra að fljóta (búa til krossfisk) ásamt því eru þeir búnir að vera duglegir að synda ísbjarnasund og mörgæsasund. Silungum finnst mjög gaman að fara í leiki í sundlauginni t.d. stórfiskaleikinn, dimmalimm og hákarlaleik.

Laxar eru búnir að vera duglegir að mæta í janúar. Það er alltaf mikið fjör á æfingum. Í janúar eru Laxar búnir að vera æfa sig í skriðsundi, baksundi og bringusundi. Laxar nota stundum froskalappir á æfingum og finnst þeim það mjög gaman.



Sverðfiskar/Flugfiskar Akurskóla - Jóhanna



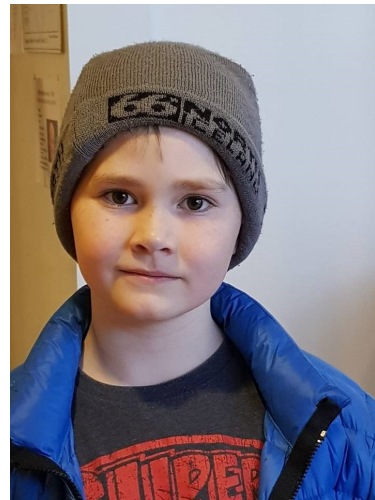
Flugfiskar/Sverðfiskar hafa verið að æfa skrið-, stungur- og bringusund og snúninga með góðum árangri. Æfingadagur var í Vatnaveröld þann 27. janúar. Þar var mikið stuð og var það liður í undirbúningi fyrir Speedomótið.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum/Flugfiskum Akurskóla

Sundmaður mánaðarins í Sverð/Flugfiskum er Unnar Örn Hilmarsson. Unnar Örn hefur mætt vel. Hann leggur sig alltaf fram og fer eftir fyrirætlunum. Hann hefur tekið miklum framförum og hefur bætt tækni í skrið- og bringusundi.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum/Flugfiskum Akurskóla

Sundmaður mánaðarins í Sverð/Flugfiskum er Fannberg Einar Þórarinnsson. Fannberg er duglegur og áhugasamur. Hefur lagt mikið á sig á æfingum og tekið miklum framförum.



Sprettfiskar/Laxar Akurskóla

Laxar/sprettfiskar hafa verið að æfa stungur, skriðsund, baksund og fótatök í bringusundi.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/ Löxum Akurskóla.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum / Löxum er Kristín Júlía Ísaksdóttir. Kristín er mjög áhugasöm og dugleg. Einnig alltaf til í að prufa eitthvað nýtt enda mjög dugleg á æfingum.





Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/ Löxum Akurskóla.

Sundmaður mánaðarinnis í Sprettfiskum / Löxum er Sóldís Harpa Holm. Sóldís er dugleg á æfingum og hefur tekið miklum framförum.

Silungar Akurskóla - Jóhanna

Silungar eru að æfa öndun, skriðsund og baksund. Einnig eru þeir farnir að synda langsum í lauginni og gengur það vel.



Met í mánuðinum

Innanfélagsmet á RIG

Fannar Snævar Hauksson 50 bak (50m) Drengir-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson 100 bak (50m) Drengir-Njarðvík

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