



Ofurhugi - Febrúar 2018

Gullmót KR



Sundfólkinu okkar gekk afar vel á Gullmóti KR. Þau unnu mörg verðlaun og flottar bætingar voru í mörgum sundum. Vonskuveður setti mark sitt á mótið og ekki náðu allir að sýnda sundin sín á sunnudeginum vegna þessa. Við getum verið afar stolt af okkar fólki í sundlauginni, en líka í umgengi, hegðun og framkomu.

Á KR Super Challenge hlutanum náði sundfólkið okkar afar flottum árangri. Fannar Snævar Hauksson 1. sæti í drengjaflokki eingöngu 3/10 frá drengjamestinu í greininni. Hafdís Eva Pálsdóttir 2.

sæti í telpnaflokki og Eva Margrét Falsdóttir 3. sæti í telpnaflokki. Elísabet Jóhannesdóttir 2. sæti í meyjaflokki og Athena Líf Prastardóttir 3. sæti í meyjaflokki. ÍRB átti 13 fulltrúa í þessu skemmtilega einvígi og stóðu þau öll sig afar vel.

Þróstur keppir á NCAA

Pröstur Bjarnason mun keppa í þremur greinum á lokamóti hákólanna sem eru í 2. deild, NCAA. Þar mun hann keppa í 500, 1000 og 1650y skriðsundi, ásamt því að vera í boðsundslíðum með McKendree háskólans. Innilega til hamingju Pröstur.



Stemming á Speedomótinu

Mikil og góð stemming var á Speedomótinu okkar í febrúar. Þátttaka annarra félaga var ekki alveg jafn mikil og fyrir áramót þannig að mótshlutarnir keyrðust betur og voru búnir á eðlilegum tímum, bæði í hádeginu sem og seinnipartinn. Margir voru að keppa á sínu fyrsta móti og mörg ný andlit voru á verðlaunapalli.



Ný þrekaðstaða tekin í notkun



Sunddeildin er loksins komin með þrekaðstöðu í sundlauginni og er það mikið fagnaðarefni fyrir okkur. Bæjaryfirvöld hafa verið einkar liðleg við framkvæmdir til að koma þessari nýju aðstöðu á koppinn en gera þurfti ýmsar breytingar, rífa og saga veggj, mála ofl.

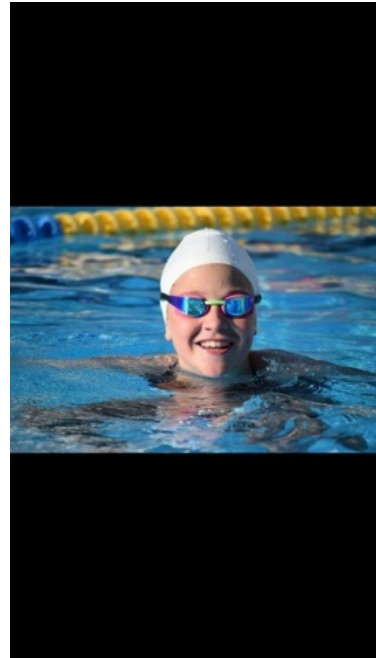
Deildin fjárfesti síðan í tækjabúnaði þannig að nú erum við í sérlega góðum málum.

Aftekshópur - Steindór

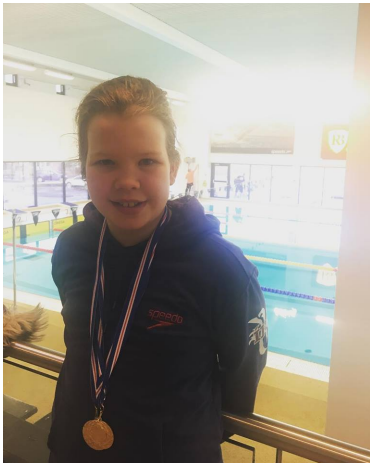
Febrúarmánuður var sérlega góður bæði í æfingum og keppni. Við kepptum á KR mótinu og sundmennirnir lögðu hart að sér við æfingar og kepptu af hörku. Við settum keppnisupphitun og hegðun á mótum í nýjan farveg og hefur það gengið mjög vel. Jafnframt erum við eina liðið sem ekki notar Fastskin á þessum hefðbundnu mótum en við ætlum að eiga það inni fyrir aðalmótið, ÍM 50. Einhverjir voru að ná sýnum fyrstu ÍM 50 lágmarkum og aðrir að bæta við en einnig eru nokkrir að spá í hvernig verðlaun þau ætla að vinna á ÍM.

Sundmaður mánaðarins

Sólveig María Baldursdóttir er sundmaður mánaðarins. Sólveig María er afar duglegur, þolinmóður 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 eflingu á úthaldi. Keppt var á Gullmóti KR og Speedo móti ÍRB og var árangur góður. Nú verður æft stíft og mun hópurinn keppa næst á sundmóti Fjölnis.

Sundmenn mánaðarins:

Sundmenn mánaðarins að þessu sinni eru þau Katla María Brynjarsdóttir og Ómar Magni Egilsson. Þau eru bæði flottir sundmenn sem eiga eflaust eftir að gera góða hluti í framtíðinni.



Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Febrúar mánuður byrjaði með látum þar sem þessir hópar fóru á mót tvær helgar í röð. Fyrri mótið var Speedomótið, þar var mikil stemning og krakkarnir að standa sig mjög vel. Seinna mótið var Gullmót KR, þar setti veður strik í reikninginn og voru margir sem ekki gátu tekið þátt. Frábærar bætingar hinsvegar hjá þeim sem mættu og greinilegt að dugnaður sundkrakkanna er að skila sér í tímabætingum.

Næstu vikur fara í að æfa vel, vinna með grunntækni og auðvitað hafa gaman.

Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum Vatnaveröld

Arnar Milos Arnbjörnsson er sundmaður mánaðarins í Háhyrningum í Vatnaveröld. Arnar hefur sýnt miklar framfarir, er duglegur að mæta á æfingar og er jákvæður.



Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Vatnaveröld

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Vatnaveröld er Óli Viðar Sigurbjörnsson. Óli Viðar er duglegur og samvirkusamur á æfingum, er jákvæður og mætir vel.

Sprettfiskar/Flugfiskar Njarðvíkurskóli – Jóna Helena

Í febrúar tóku Flugfiskar og Sprettfiskar þátt á Speedomóti ÍRB sem gekk mjög vel. Á sundæfingum í þessum mánuði er hópurinn búinn að vera æfa mikið bringusund, bæði með núðlu og án núðlu. Einnig eru þau búin að vera gera mikið af bringusundsátökum með og án korks. Þess á milli sem þau hafa verið að gera bringusund eru þau búin að vera synda baksund og skriðsund ásamt því að æfa sig að gera kollhnís í vatninu.

Sundmaður mánaðarins Sprettfiskum/Flugfiskum

Benedikt Ari Einarsson



Flugfiskar Heiðarskóli – Jóna Helena



Flugfiskar tóku þátt á Speedomóti ÍRB í byrjun febrúar og gekk það mjög vel og voru flest allir að bæta tímana sína. Eftir Speedomótið eru Flugfiskar búnir að æfa mjög mikið bringusund og flugsund. Einnig eru Flugfiskar duglegir að æfa sig í að gera skriðsundsnúning á æfingu þegar við syndum skriðsund.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum

Embla Júlía Mjöll Robertson

Sprettfiskar Heiðarskóli – Jóna Helena

Sprettfiskar tóku þátt á Speedomóti ÍRB. Nokkrir sundmenn voru að taka þátt í fyrsta skipti á Speedomóti og stóðu sig allir mjög vel. Í febrúar eru Sprettfiskar búnir að synda mikið bringusundi með og án núðlu og gera mikið af bringusundsfótatökum. Einnig hafa þeir synt skriðsund og baksund en aðaláherslan í febrúar var bringusund.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum

Szymon Sienkiewicz



Sundskóli Heiðarskóla Silungar – Laxar Jóna Helena



Það er alltaf fjör á æfingum hjá Silungum. Í febrúar höfum við verið að fara í nokkra nýja leiki í sundlauginni. Krókódíll, krókódíll og „hvað er klukkan gamli úlfur“. Krökkunum finnst alltaf rosalega gaman þegar við förum í leiki. Í febrúar prófuðum við einnig að nota froskalappir. Það fannst þeim alveg svakalega skemmtilegt. Krakkarnir eru líka mjög dugleg að synda á bakinu og að synda ýmisskonar dýrasund. Í febrúar var einnig dótadagur hjá þeim þar sem krakkarnir máttu koma með eitt dót með sér á sundæfingu.

Það hefur orðið smá fjölgun í Laxahópnum í febrúar sem er mjög ánægjulegt. Í febrúar eru Laxamir búnir að vera æfa bringusundsátökin ásamt því að synda bringusund með núðlu. Þau eru líka búnir að vera dugleg að æfa sig í skriðsundi. Krökkunum finnst mjög gaman þegar þau fá að æfa sig í að kafa alla leið niður á botn, í grunnu lauginni og í djúpu lauginni.



Sverðfiskar/Flugfiskar Akurskóla - Jóhanna



Sverð/Flugfiskar hafa verið að æfa sig í stungum, sprettum og mikil áhersla á bringusund. Einnig er búið að vera mikið að gera í sundmótum. Sverð/Flugfiskar fóru á Speedomótið sem haldið var í Vatnaveröld. Sverðfiskar fóru á Gullmót KR sem var mjög skemmtileg. Þar var syntu þau í 50 metra laug en það höfðu þau ekki gert áður, og stóðu allir sig vel.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum/Flugfiskum Akurskóla

Sundmaður mánaðarins í Sverð/Flugfiskum er Adriana Derti. Adriana er dugleg á æfingum, hefur mikinn kraft og keppnisskap sem hún nýtir vel á æfingu. Enda eru framfarirnar miklar sem hún hefur tekið.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum/Flugfiskum Akurskóla

Sundmaður mánaðarins í Sverð/Flugfiskum er Nada Medaguine

Nada stendur sig mjög vel á æfingum. Mikill metnaður er lagður í æfingarnar enda eru mjög miklar framfarir.



Sprennfiskar/Laxar Akurskóla

Sprettfiskar/Laxar hafa verið að æfa stungur og spretti, skriðsund, anda til hliðar og einnig snúninga. Nokkrir Sprettfiskar fóru á Speedomótið og stóðu þeir sig vel.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/Löxum Akurskóla.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/Löxum er Eydís Jóhannesdóttir. Eydís er mjög dugleg og áhugasöm á æfingum og er búin að taka miklum framförum.



Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/ Löxum Akurskóla.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/Löxum er Signý Hólm Missen Arnarsdóttir. Signý er mjög dugleg og jákvæð á æfingu. Henni finnst gaman að prufa eitthvað nýtt og krefjandi enda hefur hún tekið miklum framförum.

Silungar Akurskóla - Jóhanna

Silungar hafa verið að æfa sig í að hlusta og bíða þar til röðin kemur að þeim. Við höfum verið að æfa okkur að horfa í vatnið og hoppa í djúpið.



Met í mánuðinum

Innanfélagsmet á Speedomótinu 3. feb.

Denas Kazulis 200 flug (25m) Hnokkar-Njarðvík

Innanfélagsmet á Gullmóti KR

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

Fannar Snævar Hauksson 50 bak (50m) Drengir-ÍRB Fannar Snævar Hauksson 50 flug (50m) Drengir-Njarðvík

Fannar Snævar Hauksson 50 flug (50m) Drengir-ÍRB

Fannar Snævar Hauksson 100 flug (50m) Drengir-Njarðvík Fannar Snævar Hauksson 50 skr (50m) Drengir-Njarðvík

Daði Rafn Falsson 50 skr (50m) Hnokkar -Keflavík

Bjarni Ívar Ragnarsson 50 skr (50m) Hnokkar -Keflavík

Denas Kazulis 50 bak (50m) Hnokkar-Njarðvík

Denas Kazulis 50 bak (50m) Hnokkar-ÍRB

Denas Kazulis 50 skr (50m) Hnokkar-Njarðvík

Denas Kazulis 50 skr (50m) Hnokkar-ÍRB Denas Kazulis 50 flug (50m) Hnokkar-Njarðvík

Denas Kazulis 100 flug (50m) Hnokkar-Njarðvík

4 x 50m skrið meyja

Athena Líf Prastardóttir, Jóhanna Arna Gunnarsdóttir,
Elísabet Jóhannesdóttir, Stefanía Ósk Halldórsdóttir

4 x 50m skrið sveina

Ómar Magni Egilsson, Gabríel Ingi Derti,
Bjarni Ívar Ragnarsson, Denas Kazulis

4 x 50m fjór sveina

Daði Rafn Falsson, Denas Kazuliz,
Bjarni Ívar Ragnarsson, Gabríel Ingi Derti

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