



## Ofurhugi - Mars 2018

### Mikill fjöldi verðlauna á Fjölnismóti, Karen Mist stighæst



Sundfólkið okkar stóð sig afar vel og vann fjöldan allan af verðlaunum á Fjölnismóti í byrjun mars. Mótið verður okkar fólki örugglega minnisstætt vegna þess að færa þurfti seinniparts mótshlutann yfir á sunnudagsmorguninn, vegna þess að laugin hélt ekki vatni.

Sundmennirnir voru félaginu til mikils sóma, hvort sem var í keppni, framkomu eða umgegni.

Nokkrir sundmenn náðu ÍM 50 lágörkum og nokkrir náðu AMÍ lágörkum.

Karen Mist Argeirsdóttir varð stighæst kvenna á móti.

## Pröstur stóð sig vel á á NCAA

Pröstur Bjarnason, landsliðsmaður Íslands í sundi og sundmaður ÍRB, synti 14. - 17. mars á Meistaramóti NCAA í sundi meðal háskóla í 2. deild. Mótið er mjög stórt en þangað mæta yfir 350 sundmenn og 35 lið. Pröstur æfir og syndir með háskólanum sínum McKendree University í Illinois þar sem hann er í námi í tölvunarfræði.

Pröstur náði lágmörkum í þremur einstaklingsgreinum 500y, 1000y og 1650y skriðsundi ásamt að synda í boðsundsveit skólans í 200y, 400y og 800y skriðsundi.

Pröstur varð áttundi í 1650y skriðsundi og komst á verðlaunapall. Þá varð hann níundi í 1000y skriðsundi og 16. í 500y skriðsundi. Í hverri grein eru á milli 30 og 40 bestu sundmenn frá skólum alls staðar frá í Bandaríkjunum.

Boðsundsveit McKendree skólans varð svo fjórða sæti í 800y skriðsundi og 12. í 400y skriðsundi.

Þessi árangur liðsins skilaði karlaliði skólans í 15. sæti á mótinu en þetta er eingöngu annað árið sem skólinn er með sundlið á þessu móti. Í fyrra var skólinn í 25. sæti.

Til hamingju með flottan árangur 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 veggi, mála ofl.

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

## Afrekshópur - Steindór

Marsmánuður gekk vel í æfingum, allir að leggja sig fram og mikill stígandi í árangri á æfingum. Við æfðum vel um Páskana og komum 100% tilbúin til leiks á ÍM 50.

Við kepptum á tveimur mótum í mars, Fjölnismóttinu og Páskamóttinu okkar, og stóðu sundmennirnir sig mjög vel.

### Sundmaður mánaðarins

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir er sundmaður mánaðarins. Eydís Ósk mætir mjög vel ásamt því að vera dugleg og áhugasöm sundkona 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 sundmót Fjölnis í byrjun mánaðar þar sem árangur var mjög góður. Nú taka Páskaæfingarnar við en næsta mót er sundmót Ármanns í lok apríl, einhverjir sundmenn verða þó með á ÍM-50 sem fram fer 20. – 22. apríl.

### Sundmenn mánaðarins:

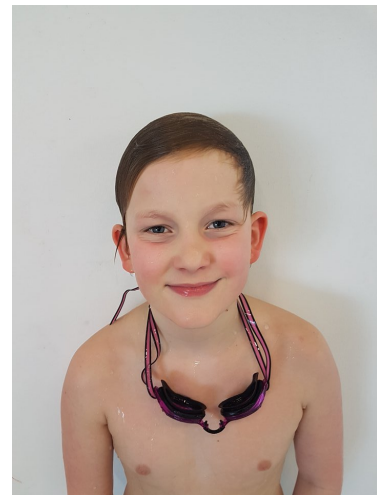
Sundmenn mánaðarins að þessu sinni eru þær Fjóla Margrét Viðarsdóttir og Rebekka Rós Magnadóttir. Stelpurnar eru góðir sundmenn sem ætla sér stóra hluti í framtíðinni. Þær eru skemmtilegar og alltaf kátar.

## Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Í mars fengum við tíu nýja sundmenn í Sverðfiska. Það hefur verið ákaflega skemmtilegt og hafa nýju krakkarnir staðið sig mjög vel á samt því að þeir sem hafa verið lengur í hópnum hafa tekið vel á móti nýju krökkunum. Æfingar hafa gengið vel, Páskamótið gekk einnig vel og er gaman að sjá venskapinn sem hefur myndast í hópnum.

### Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum Vatnaveröld

Baltasar Óðinn Sigmundsson er sundmaður mánaðarins í Háhyrningum í Vatnaveröld. Baltasar hefur mætt vel, er vinnusamur og er góður félagi.





### **Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Vatnaveröld**

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Vatnaveröld er Nada Medaquine. Nada hefur mætt vel, fer eftir fyrirmælum og er kurteis.

## **Sprettfiskar/Flugfiskar Njarðvíkurskóli – Jóna Helena**

Marsmánuður er búinn að vera rosa góður. Krakkarnir hafa verið að æfa sig mikið í baksundi, skriðsundi og bringusundi, ásamt því að byrja æfa flugsundsátök (hafmeyjusund). Krakkarnir æfðu sig líka í að stinga sér í laugina. Í lok mars tóku krakkarnir þátt á páskamóti ÍRB og fengu allir sundmenn verðlaunapening og páskaegg í verðlaun.

### **Sundmaður mánaðarins Sprettfiskum/Flugfiskum**

Arnar Óli Jónsson



## **Flugfiskar Heiðarskóli – Jóna Helena**



Í mars eru Flugfiskar búnir að synda rosa mikið flugsund ásamt því að æfa sig í öllum öðrum sundaðferðum (skriðsund, baksund og bringusund). Þau hafa verið að æfa skriðsundssnúninginn og eru allir farnir að ná góðum tókum á því. Í lok mars tóku Flugfiskar þátt á páskamóti ÍRB og stóðu sundmenn sig mjög vel.

### **Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum**

Kacper Paulukanis

## **Sprettfiskar Heiðarskóli – Jóna Helena**

Sprettfiskar eru búnir að vera rosa duglegir í mars. Þau hafa verið að æfa sig mikið í baksundi, skriðsundi og bringusundi, ásamt því að æfa sig í flugsundfótatökum (hafmeyjusund). Þau æfðu sig í stungum og þau eru mjög dugleg að æfa sig í að gera kollhnís í vatninu. Í lok mars tóku þau þátt á páskamóti ÍRB og skemmtu sér mjög vel.

### Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum

Viktor Bergmann Arnarsson



### Sundskóli Heiðarskóla Silungar – Laxar Jóna Helena



Silungar mæta alltaf kátir á æfingar. Í mars eru silungar búnir að vera æfa sig að sprikla með froskalöppum. Silungar eru alltaf mjög duglegir að synda á æfingum. Í mars höfum við aðeins verið að fara í djúpu laugina. Þá eru þeir að hoppa ofaní djúpu laugina og synda svo sjálf í bakkann.

Laxar eru alltaf duglegir á æfingum. Í mars eru þau búnir að vera æfa sig að synda skriðsund og baksund með og án froskalappa, ásamt því æfum við reglulega bringusundsfótatökin. Í mars höfum við verið að gera mikið af höfrungastökki sem krökkunum finnst mjög gaman að gera.



### Sverðfiskar/Flugfiskar Akurskóla - Jóhanna



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

### **Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum/Flugfiskum Akurskóla**

Sundmaður mánaðarins í Sverð/Flugfiskum er Jan Blasik Jan er duglegur og áhugasamur og hefur lagt mikið á sig á æfingum og tekið miklum framförum.

### **Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum/Flugfiskum Akurskóla**

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



### **Sprettfiskar/Laxar Akurskóla**

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

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

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/Löxum er Halldóra Erla Þorvaldsdóttir. Halldóra Erla er dugleg, áhugasöm og hefur lagt mikið á sig á æfingum enda eru miklar framfarir.





## Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/ Löxum Akurskóla.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/Löxum er Rakel Inga Ágústsdóttir. Rakel er mjög jákvæð, dugleg og áhugasöm.

## Silungar Akurskóla - Jóhanna

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



## Met í mánuðinum

## **Innanfélagsmet á Páskamóti**

Fannar Snævar Hauksson 25 bak (25m) Drengir-Njarðvík

Fannar Snævar Hauksson 25 bak (25m) Drengir-ÍRB Fannar Snævar Hauksson 25 flug (25m)  
Drengir-Njarðvík

Fannar Snævar Hauksson 25 flug (25m) Drengir-ÍRB  
Fannar Snævar Hauksson 25 skr (25m) Drengir-Njarðvík Fannar Snævar Hauksson 25 skr (25m)  
Drengir-ÍRB

Denas Kazulis 25 bak (25m) Hnokkar-Njarðvík

Denas Kazulis 25 bak (25m) Hnokkar-ÍRB

Denas Kazulis 25 skr (25m) Hnokkar-Njarðvík

Denas Kazulis 25 skr (25m) Hnokkar-ÍRB Denas Kazulis 25 flug (25m) Hnokkar-Njarðvík

## **Innafélagsmet á Fjölnismóti**

Denas Kazulis 200 fjór (50m) Hnokkar-Njarðvík

Denas Kazulis 200 fjór (50m) Hnokkar-ÍRB

Denas Kazulis 200 br (50m) Hnokkar-Njarðvík

Denas Kazulis 200 br (50m) Hnokkar-ÍRB Denas Kazulis 200 skr (50m) Hnokkar-Njarðvík Denas  
Kazulis 400 skr (50m) Hnokkar-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