



**Ofurhugi - Apríl 2018**

**Sjö íslandsmeistaratitlar á ÍM 50**



Sundmennirnir okkar sýndu magnaða takta í lauginni á ÍM 50, frábær árangur hjá liðinu, mikið um góðar bætingar. Heilmikil kynslóðaskipti eru í gangi en þetta unga lið er á réttri leið. Niðurstaðan var, sjö Íslandsmeistaratitlar þrjú silfur og sex brons

Verðlaunahafar ÍRB á ÍM 50 2018

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Íslandsmeistari í 400m skriðsundi, 1500m skriðsundi, 400m fjórsundi og

800m skriðsundi, ásamt því að ná YOG lágmarki í 800m skriðsundi. Hún setti Njarðvíkurmet kvenna í 400m fjórsundi. Fjórfoldur Íslandsmeistari á ÍM 50 2018.

Karen Mist Argeirsdóttir, Íslandsmeistari í 50m bringusund, 100m bringusundi og 200m bringusundi. Prefaldur Íslandsmeistari á ÍM 50 2018.

Gunnhildur Björg Baldursdóttir, silfurverðlaun í 200m flugsundi og bronsverðlaun í 400m fjórsundi.

Eva Margrét Falsdóttir, bronsverðlaun í 50m bringusundi, 100m bringusundi og 200m bringusundi. Hún setti Keflavíkurmet telþna í 50m bringusundi.

Stefanía Sigurpórsdóttir silfurverðlaun í 200m baksundi.

Sylwia Sienkiewicz, bronsverðlaun í 200m fjórsundi.

Birna Hilmarsdóttir, bronsverðlaun í 1500m skriðsundi.

Kvennasveit ÍRB, silfurverðlaun í 4 x 100m fjórsundi. Sveitina skipuðu: Stefanía Sigurpórsdóttir, Karen Mist Argeirsdóttir, Sylwia Sienkiewicz og Eydís Ósk Kolbeinsdóttir.

Eva Margrét Falsdóttir vann til bronsverðlaun í 200m bringusundi á afar góðu sundi, með rúmlega 10 sekúndna bætingu og eingöngu 0,90 frá lágmarki á NÆM, hún vann jafnframt til bronsverðlauna í öllum bringusundsgreinunum.

## Már með fjögur Íslandsmet og sex Íslandsmeistaratitla

Már Gunnarsson stóð hrikalega vel á ÍM 50, en Íslandsmót ÍF fór fram í undanrásunum ÍM 50.

Már Gunnarsson varð Íslandsmeistari í 200m baksundi, 50m skriðsundi, 100m baksundi, 200m fjórsundi 200m skriðsundi og 50m baksundi.

Már Gunnarsson setti Íslandsmet í fjórum greinum: 200m baksundi, 50m skriðsundi, 100m baksundi og 200m skriðsundi. Hann náði jafnframt lágmarki á EM 50 fatlaðra sem fram fer í Dublin í ágúst.



## Fannar Snævar Hauksson með Íslandsmet drengja



Fannar Snævar Hauksson fór á kostum á ÍM 50. Hann setti nýtt Íslandsmet drengja í 50m flugsundi, ásamt því að bæta ÍRB metið í drengjaflokki í 50m baksundi, 100m baksundi, 200m baksundi og 100m skriðsundi.

## Pröstur tilnefndur Járnmaður McKendree háskólans



Pröstur Bjarnason var heiðraður hjá MacKendree háskólanum fyrir að vera algjört hörkutól. Á lokahófi deildarinnar fékk hann titilinn Ironman of the team fyrir mikinn dugnað og hörku á æfingum og keppni.

## Afrekshópur - Steindór

Apríl mánuður gekk vel í æfingum, allt sett á fullt á lokamestrunum til að standa sig sem best á ÍM 50. Við kepptum á SH mótinu í miðjum þungum æfingum með misgóðum árangri, eins og við var að búast. Að loknu SH mótin fórum við að "hvíla" og gekk það ferli vel upp eins og sást á árangrinum á ÍM.

## Sundmaður mánaðarins

Thelma Lind Einarsdóttir er sundmaður mánaðarins. Thelma Lind mætir vel ásamt því að vera dugleg og áhugasöm sundkona.



## Framtíðarhópur - Eddi



Góður mánuður liðinn. Sundmennirnir voru duglegir að æfa og mætingar voru alveg ágætar. Nú leggjum við áherslu á að sýnda vel á Landsbankamóti ÍRB sem fram fer aðra helgina í maí. Eftir það er stefnan sett á AMÍ þar sem við, líkt og fyrri ár, ætlum að ná góðum árangri.



### Sundmenn mánaðarins

Sundmenn mánaðarins að þessu sinni eru þær Natalia Dögg Brynjarsdóttir og Sunneva Bergmann Ásbjörnsdóttir. Þær hafa bætt tíma sína verulega undanfarið og er hvergi nærri hættar. Þær eru báðar flottar og skemmtilegar stelpur.

## Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Apríl var fljótur að líða og hafa æfingar gengið vel. Hópurinn er stór og því oft mikil og góð stemning á æfingum. Hópurinn í heild er mjög vinnusamur og leggur sig mikið fram, þau eru dugleg að virða reglur og að leggja sig fram við að gera sitt besta.

Sverðfiskar tóku þátt í æfingadegi í apríl þar sem undirbúningur fyrir Landsbankamótið fór fram, en nú heldur betur stutt í það. Nú er lítið eftir af sundárinu og mikilvægt fyrir krakkana að vera dugleg að mæta á æfingar og ljúka tímabilinu með stæl.

### Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum Vatnaveröld

Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum í Vatnaveröld  
Gabríel Ingi Derti. Gabríel hefur mætt vel, og er alltaf kurteis og jákvæður.







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

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Vatnaveröld er Helgi matthías Guðjónsso. Helgi mætir vel, og er alltaf kurteis og jákvæður.

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

Sprettfiskar/Flugfiskar eru búnir að vera æfa sig í bringusundi, skriðsundi og baksundi í apríl ásamt því að vera búin að læra smávegis flugsund og þau eru búnir að vera mjög dugleg að læra það. Við höfum aðeins verið að notast við froskalappir og einnig tókum við stungur fyrir reglulega og þau eru orðin mjög flink í því.

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

Greta Björg Rafnsdóttir



### **Flugfiskar Heiðarskóli – Jóna Helena**



Flugfiskar í Heiðarskóla eru búnir að vera mjög duglegir í apríl. Þau hafa verið að æfa sig í fjórsundi, synda margar ferðir án þess að stoppa og þau hafa verið að æfa mikið skriðsundssnúning.

#### **Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum**

Kristinn Arnar Jónsson

### **Sprettfiskar Heiðarskóli – Jóna Helena**

Sprettfiskar eru búnir að vera æfa sig í bringusundi, skriðsundi og baksundi. Í baksundi eru þau að æfa sig að snerta bakkann á bakinu og spyrna frá á bakinu. Einnig hafa þau verið að kynnst flugsundi og þau eru rosalega dugleg.

### Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum

Elija Apanskaite



### Sundskóli Heiðarskóla Silungar – Laxar Jóna Helena



Silungar eru búnir að vera rosa duglegir á æfingum í apríl. Þeir eru búnir að vera synda mikið í djúpulauginni með og án hjálpartækja. Einnig eru þau búnir að vera æfa sig að hoppa í djúpu laugina og stinga sér.

Í apríl eru laxar búnir að vera duglegir á æfingum. Krakkarnir eru búnir að vera æfa sig að synda bringusund, skriðsund og baksund án hjálpartækja. Þau eru búnir að vera æfa sig að stinga sér og æfa kollhnísa í vatninu.



### Sverðfiskar/Flugfiskar Akurskóla - Jóhanna



Flugfiskar/Sverðfiskar eru búnir að vera að æfa öndun í skriðsundi, snúninga og einnig höfum við lagt áherslu á fjórsundið.

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

Sundmaður mánaðarins í Sverð/Flugfiskum er Kolbrún Petra Ingimundardóttir. Kolbrún Petra er mjög kraftmikil og dugleg. Alltaf tilbúin að prufa eitthvað nýtt og einnig leggur hún sig mikið fram á æfingum.

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

Sundmaður mánaðarins í Sverð/Flugfiskum er Hera Björk Árnadóttir. Hera Björk er búin að taka miklum framförum í sundi einnig er hún jákvæð og áhugasöm á æfingum .



### **Sprettfiskar/Laxar Akurskóla**



Sprettfiskar/Laxar hafa verið að æfa öndun í skriðsundi, snúninga og æfa samhæfingu í bringusundi. Krakkanir eru mjög áhugasamir á æfingum.

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

Sundmaður mánaðarinnis í Sprettfiskum/Löxum er Freyja Líf Árnadóttir. Freyja Líf er kraftmikil stelpa sem leggur sig mikið fram á æfingum. Hún er mjög dugleg og fer mjög vel eftir fyrirmælum.

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

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/Löxum er er Mardís Eva Hilmarsdóttir. Mardís Eva er dugleg og áhugasöm enda búin að taka miklum framförum. Einnig er hún mjög samviskusöm og góð stelpa.



### **Silungar Akurskóla - Jóhanna**

Silungar eru fjörugir og duglegir á æfingum. Þeir eru búnir að vera að æfa sig að hoppa í laugina og kafa, ásamt því að synda skriðsund með höfðið í kafi. Það eru miklar framfarir í hópnum.



### **Síðasti æfingadagur vetrarins.**



Þann 26. apríl var æfingadagur í Vatnaveröld hjá Sprettfiskum, Flugfiskum og Sverðsfiskum. Tílefni æfingarinnar var undirbúningur fyrir Landsbankamótið í maí. Mæting var ágæt, við byrjuðum á léttum æfingum upp á bakka, svo fóru hóparnir í upphitun í lauginni. Krökkunum var svo skipt niður í þrjá hópa, sem skiptust á að fara á þrjár mismunandi stöðvar. Hver stöð tók um 10 mínútur. Á stöðvunum syntu þau, æfðu stungur og snúninga. Í lokin fengu krakkarnir að leika sér. Við þjálfarar þökkum kærlega fyrir daginn og erum spenntar að fylgjast með þessum sundgörpum í framtíðinni.



Helena, Jóhanna og Jóna Helena

## Met í mánuðinum

### Innanfélagsmet á SH móti

Fannar Snævar Hauksson 200 bak (50m) Drengir-Njarðvík

### Innanfélagsmet á ÍM 50

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

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

Fannar Snævar Hauksson 200 bak (50m) Drengir-Njarðvík-ÍRB

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

Fannar Snævar Hauksson 50 fl (50m) Drengir-Njarðvík-ÍRB-ÍSL

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

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 400 fjór Konur - Njarðvík

### Íslandsmet á ÍM 50 2018

Már Gunnarsson 200 bak (50m) - ÍSL

Már Gunnarsson 100 bak (50m) - ÍSL

Már Gunnarsson 200 skr (50m) - ÍSL

Már Gunnarsson 50 skr (50m) - ÍSL

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

## Styrktaraðilar Sundráðs ÍRB



KRONAN

nettó

speedo



HS ORKA HF



HS VEITUR HF

©2018 Sundráð |

[Web Version](#)

[Preferences](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

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