



## Ofurhugi - Apríl 2018

### Vel heppnað Landsbankamót



Okkar árlega Landsbankamót fór fram aðra helgina í maí. Mótið gekk í alla staði mjög vel en tæplega 400 sundmenn tóku þátt.

Alls féllu fimm Íslandsmet á mótinu og átta mótsmet voru sett.

Kept var fyrir hádegi í 25m laug í flokkunum 12 ára og yngri en í 50m laug eftir hádegi í aldursflokkunum 13 ára og eldri. Sundmenn 8 ára og yngri kepptu á föstudeginum og tóku þátt í hinum alræmda sjóræningjaleik.

### Már með þrjú Íslandsmet og lágmark á EM 50

Már Gunnarsson stal senunni á Landsbankamótinu í ár.

Á laugardeginum sett hann tvö Íslandsmet og náði lágmarki á EM 50. Már var í góðu stuði þennan dag, hann byrjaði á því að bæta metið sitt í 50m skriðsundi frá því á ÍM 50 í apríl um 8/10. Lokatími hans var 29,60 og í fyrsta skipti undir 30 sekúndurnar og lágmark á EM 50. Síðan gerði hann sér lítið fyrir og bætti metið í 50m flugsundi, þegar hann synti 100m flugsund. Þar bætti hann einnig met frá sjálfum sér sem var sex vikna gamalt.

Á sunnudeginum setti hann nýtt Íslandsmet í 100m skriðsundi. Már synti á 1,04,71. Gamla metið 1,05,65 var frá 1995 og það átti Birkir Rúnar Gunnarsson.

Már er í fanta formi þessa dagana og í mikilli framför. Hann er núna búin að ná sex lágörkum á EM fatlaðra í 50 m laug.



## Afar skemmtilegt lokahóf



Að loknu Landsbankamótinu héldum við okkar árlega Lokahóf. Þar voru gerð upp afrek ársins 2017 sem og sundársins 2017-2018. Afar skemmtilegt kvöld þar sem fjölmargar viðurkenningar og verðlaun voru veitt. Mætingin var frábær og stemmingin góð eins og okkur er einum lagið í okkar frábæra félagi.

## Formleg móttaka á prekaðstöðu



Á Landsbankamótinu tók Sundráð ÍRB formlega við prekaðstöðu í Vatnaveröld. Bæjaryfirvöld hafa staðið þétt við bakið á okkar sundfólki og spennandi tímar framundan þar sem endurnýjun á tækjabúnaði í lauginni er komin á dagskrá.

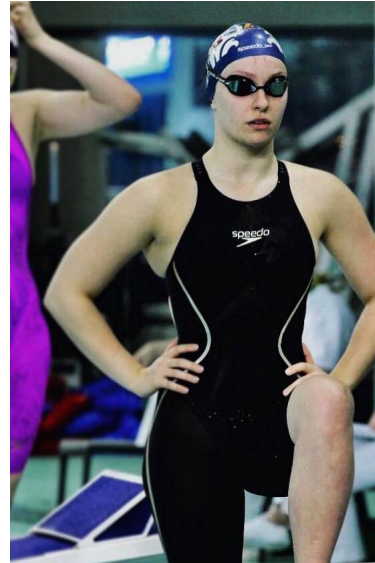
Við þökkum öllum sem komu að hönnun og uppbyggingu aðstöðunnar. Sérstakar þakkir fá bæjaryfirvöld, Hafsteinn forstöðumaður, foreldrar og þjálfarar.

## Afrekshópur - Steindór

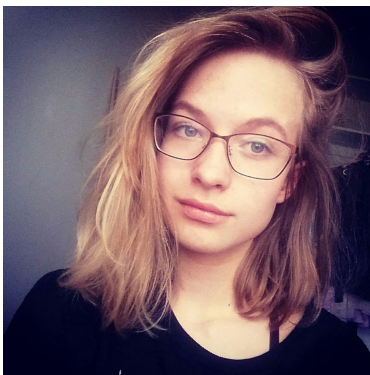
Maí mánuður gekk vel í æfingum, fyrstu dagarnir voru teknir rólega þar sem sundmenn voru að jafna sig eftir átökin á ÍM 50, síðan jukum við jafnt og þétt álagið bæði í metrum og ákefð. Við kepptum á Landsbankamótinu og eftir það var öll einbeiting sett á AMÍ.

### Sundmaður mánaðarins

Gunnhildur Björg Baldursdóttir er sundmaður mánaðarins. Gunnhildur Björg mætir vel, er dugleg og áhugasöm sundkona og góð fyrirmynd.



## Framtíðarhópur - Eddi



Flottur mánuður liðinn. Krakkarnir duglegir að mæta og æfa. Krakkarnir tóku þátt í Landsbankamótinu okkar sem gekk virkilega vel. Flestir bættu sig heilmikið og mörg verðlaun unnust á mótinu. Nú verður æft stíft fram að AMÍ þar sem krakkarnir ætla sér stóra hluti. Mikill hugur er í sundmönnum sem kemur fram í góðri mætingu og einuð á æfingum. Eftir AMÍ verða nokkrar æfingar og síðan er hópurinn kominn í sumarfrí.



### Sundmenn mánaðarins

Sundmenn mánaðarins að þessu sinni eru þær Amelía Björk Davíðsdóttir og Elísabet Jóhannesdóttir. Þær eru flottar sundkonur sem ætla sér stóra hluti í framtíðinni. Þær eru skemmtilegar og hafa góð áhrif á hópinn.

## Sigmar Björnsson Íslandsmeistari

Sigmar Björnsson Keflavík varð Íslandsmeistari í 200m bringusundi og vann til silfurverðlauna í 100m bringusundi í flokki 60-64 ára á Garpamóttinu sem fram fór í Hafnarfirði dagana 4.-5. maí.



## Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Í maí var nóg að gera hjá krökkunum. Þau kepptu á Speedomóttinu og var frammistaða þeirra þar algjörlega frábær. Margir mættu á lokahófið og áttu góða stund saman. Eftir mótið fórum við í sund í Sandgerði og svo hafa verið stífar æfingar fyrir Akranesleikana sem eru í byrjun júní. Krakkar úr Heiðarskóla og Akurskóla hafa æft með okkur síðustu vikur og hefur það gengið mjög vel.



### Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum Vatnaveröld

Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum í Vatnaveröld Elísabet Arnoddsdóttir. Elísabet hefur mætt vel, er dugleg á æfingum og hefur bætt sig mikið.



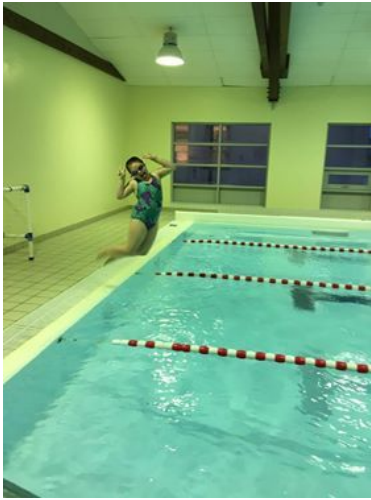
### Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Vatnaveröld

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Vatnaveröld er Aron Logi Halldórsson. Aron hefur mætt vel, er duglegur á æfingum og hefur bætt sig mikið.

## Sprettfiskar/Flugfiskar Njarðvíkurskóli – Jóna Helena

Maí gekk rosalega vel hjá þessum hópum. Þau voru að æfa sig fyrir Landsbankamótið sem fór fram helgina 11.-13. maí. Allir þeir sem tóku þátt á móttinu stóðu sig rosalega vel. Á laugardeginum fóru krakkarnir í bíó. Eftir Landsbankamótið fóru sprettfiskar í sumarfrí en flugfiskar halda áfram að æfa út maí og taka þátt á Akranesleikunum í byrjun júní. Takk fyrir veturinn Sprettfiskar.

## Flugfiskar Heiðarskóli – Jóna Helena



Flugfiskar eru búnir að vera rosalega dugleg í þessum mánuði og voru að undirbúa sig fyrir Landsbankamótið. Þau kepptu einungis í 100m greinum og gekk það rosalega vel. Eftir Landsbankamótið eru Flugfiskar búnir að vera æfa í Vatnaveröld með Háhyrningum og Sverðfiskum og gengur það mjög vel. Þau eru að undirbúa sig fyrir Akranesleikana sem fara fram í byrjun júní.

### **Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum**

Steinunn Jónína Jónsdóttir

## **Sprettfiskar Heiðarskóli – Jóna Helena**

Sprettfiskar eru búnir að vera æfa sig mjög mikið fyrir Landsbankamótið sem fór fram 11.-13.maí. Krakkanir stóðu sig allir mjög vel á mótinu. Ásamt því að vera keppa þá fóru krakkarnir öll saman í bíó og heppnaðist það mjög vel. Nú eru sprettfiskar komnir í sumarfrí og þakka ég kærlega fyrir veturinn.



## **Sundskóli Heiðarskóla Silungar – Laxar Jóna Helena**



Veturinn er búinn að vera rosalega skemmtilegur með löxum og silungum. Miklar bætingar hafa orðið hjá krökkunum. Í maí héldu Laxar og Silungar sundsýningu þar sem mömmu, þabba, afa, ömmu, frænkum og frændum var boðið að koma og horfa á. Eftir sundsýninguna fengu krakkarnir svala, kleinu og viðurkenningarskjal. Nú eru laxar og silungar komnir í sumarfrí. Takk kærlega fyrir veturinn.

## **Sverðfiskar/Flugfiskar Akurskóla - Jóhanna**



Við erum búin að vera að æfa okkur fyrir Akranesleikana. Höfum verið að æfa okkur í stungum og sprettum. Ásamt því að æfa okkur í fjórsundi og synda lengri sund. Flugfiskar og Sverðfiskar tóku þátt á Landsbankamótinu og stóðu þeir sig vel þar.

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

Sundmaður mánaðarins í Sverð/Flugfiskum er Signý Hólm Missen Arnarsdóttir. Signý er mjög dugleg, áhugasöm, metnaðargjörn og hefur einnig tekið miklum framförum.

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

Sundmaður mánaðarins í Sverð/Flugfiskum er Salma Mariam Awal. Salma er dugleg og áhugasöm. Hún hefur lagt mikið á sig á æfingum og tekið miklum framförum



## **Sprettfiskar/Laxar Akurskóla**



Sprettfiskar syntu á Landsbankamótinu og stóðu sig með þryði. Við höfum verið að æfa stungur og spretti. Einnig höfum við verið mikið í bringusundi.

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

Sundmaður mánaðarinnis í Sprettfiskum/Löxum er Raket Inga Ágústsdóttir. Raket er fjörug og skemmtileg stelpa. Hún er dugleg, áhugasöm og búin að bæta sig mikið .

## Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/ Löxum Akurskóla.

Sundmaður mánaðarins í Laxar/Sprettfiskar er Elsa María.

Elsa er dugleg, áhugasöm og hefur lagt mikið á sig á æfingum og sýnt miklar framfarir.



## Silungar Akurskóla - Jóhanna

Silungar eru búnir að vera mjög duglegir að hoppa í djúpu og synda yfir laugina. Við höfum verið að prufa froskalappir og æft okkur að kafa. Silungar hafa tekið miklum framförum í vetur.

## Sigurbjörg hættir sem formaður sundráðs ÍRB

Þann 28 maí sl. á ársþingi ÍRB, hætti Sigurbjörg Róbertsdóttir formlega sem formaður Sundráðs ÍRB eftir margra ára starf í stjórnnum Sunddeildar Keflavíkur og Sundráði ÍRB. Sigurbjörg byrjaði að starfa í sundhreyfingunni hér árið 2005 og hefur því starfað í sundinu í 13 ár. Við hjá ÍRB viljum koma á framfæri kærri þakklæti til hennar fyrir frábær störf. En hún hefur verið ein af aðal driffjöðrum okkar þennan tíma og unnið afar óeigingjarnt starf og skilað af sér frábærum verkum.

Kærar þakkir Sigurbjörg Róbertsdóttir.

Myndin er af Sigurbjörgu Róbertsdóttur og Ingerði Sæmundsdóttur formanni ÍRB sem jafnframt hætti störfum á sama degi.



## Skemmtiferð yngri hópa

Mánudaginn 14. maí hittust allir sundmenn yngri hópa ÍRB í Sandgerði þar sem við skelltum okkur í sund. Það var mjög gaman, krakkarnir voru að leika sér í sundlauginni, rennibrautinni og slökuðu á í heitapottnum. Eftir sundferðina var krökkunum boðið uppá ís. Takk fyrir daginn.



## Met í mánuðinum

## Innanfélagsmet á Landsbankamótinu 2018

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

Denas Kazulis 100 fjór (25m) Hnokkar-Njarðvík-ÍRB

Denas Kazulis 200 bak (25m) Hnokkar-Njarðvík-ÍRB

Denas Kazulis 100 skr (25m) Hnokkar-Njarðvík-ÍRB

Denas Kazulis 200 skr (25m) Hnokkar-Njarðvík-ÍRB

## Mótsmet á Landsbankamótinu 2018

Denas Kazulis 200br (25)

## Íslandsmet á Landsbankamótinu 2018

Már Gunnarsson 50 fl (50m) - ÍSL

Már Gunnarsson 100 skr (50m) - ÍSL

Már Gunnarsson 50 skr (50m) - ÍSL

## Styrktaraðilar Sundráðs ÍRB



©2018 Sundráð |

[Web Version](#)

[Preferences](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)



Powered by Mad Mimi®  
A GoDaddy® company