



Ofurhugi - September 2018

Góður árangur á fyrsta móti tímabilsins



Mór Gunnarsson með fimm Íslandsmet á Hafsportsmóttinu

Okkar fólk var að standa sig vel á Hafsportsmóti Ármanns um helgin 22. - 23. september, mikið af verðlaunum, talsvert af bætingum og eftirtektarverðum sundum.

Markverðastur var samt árangurinn hjá Má Gunnarssyni en hann stórbætti alls fimm Íslandsmet í flokki S12.

Metin setti hann í eftirtöldum greinum: 50m, 100m og 200m baksundi ásamt 100m og 200m skriðsundi.

Karen Mist er farin á YOG

Karen Mist Arngeldsdóttir er farin á vit ævintýrana til Argentínu. Sundráð ÍRB óskar henni góðrar ferðar og góðs gengis á YOG.

Ólympíuleikar ungmenna (The Youth Olympic Games, YOG) eru ætlaðir fyrir ungt afreksfólk í íþróttum á aldrinum 14 til 18 ára. Keppt er í mörgum greinum og skiptast leikarnir í sumarleika og vetrarleika eins og Ólympíuleikar fullorðinna. Fyrstu sumarleikarnir fóru fram í ágúst 2010 í Singapore og fyrstu vetrarleikarnir fóru fram í janúar 2012 í Austurríki. Ísland hefur átt þátttakendur á leikunum frá upphafi.



Næstu sumarleikar munu fara fram í Buenos Aires í Argentínu núna í október 2018 og næstu vetrarleikar í Lausanne í Sviss 2020.

Karen mun keppa í 100m bringusundi á leikunum.

Óvissuferð / Hópeflisferð hjá Afrekshóp

Laugardaginn 15. september fór Afrekshópur í óvissuferð / hópeflisferð.

Ferðin heppnaðist mjög vel og ánægja ríkti í hópnum.



Farið var á kajak á Stokkseyri, borðað á Hendur í Höfn í Þorlákshöfn og endað í hópeflisleikjum í sundlauginni í Þorlákshöfn.

Afar skemmtilegur dagur þar sem gleðin var við völd.



Fjórir sundmenn ÍRB í mjólkursýrumælingum hjá SSÍ



Ragnar Guðmundsson frá optimizar - sportstestcenter mætti aftur hingað til lands í byrjun september og tók mjólkursýru-mælingar á afrekssundfólkinu okkar.

Þessar mælingar hafa mælst mjög vel fyrir hjá sundfólkinu og þjálfurum þeirra.

Ragnar ákvað einnig að taka æfingu með hópnum til að fara aðeins betur yfir "Anaerobic" (lofffirt) hluta þjálfunar hjá sundfólkinu.

Þessi æfing kom mjög vel út og voru sundmenn og og þjálfarar virkilega ánægðir með að fá svona góða leiðsögn hjá Ragnari, þetta var góður endurmenntunar dagur fyrir alla aðila.

Sundmennir okkar sem voru í þessum mælingum voru: Birna Hilmarsdóttir, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Karen Mist

Arngeldsdóttir og Már Gunnarsson.

SSÍ mun halda áfram þessari vinnu með Ragnari og verður næsti mælingadagur væntanlega í febrúar. Næsti hópur verður valinn eftir ÍM25, en það verða þeir sem ná inn í Tokyo 2020, NM og HM25.

Afrekshópur - Steindór

September mánuður er búin að vera fljótur að líða og örstutt er núna í ÍM 25. Við erum búin að rúlla í gegnum öll orkukerfin og nú fer nánari sérhæfing að breyta á. Bikarkeppnin er um næstu helgi og erum við spennit að takast á við það verkefni.

Æfingar hafa gengið mjög vel og ástundun sundmanna hefur aldrei verið betri. Við fórum skemmtilega óvissuferð um miðjan mánuðinn og ég er afar ánægður með stemminguna og dugnaðinn í hópnum.

Áfram ÍRB



Sundmaður mánaðarins

Aron Fannar Kristínason er sundmaður mánaðarins. Aron mætir vel, er duglegur hress og áhugasamur sundmaður og góð fyrirmynd.

Framtíðarhópur - Eddi



Æfingar ganga vel og eru flestir krakkarnir að mæta vel og taka vel á því. Við tókum þátt í sundmóti Ármanns 22. og 23. september. Árangurinn var finnr, krakkarnir voru duglegir að bæta sig og margir unnu til verðlauna. Næst á döfinni er Bikarkeppni SSÍ og eru einhverjir sundmenn úr Framtíðarhópi í liði ÍRB.

Sundmenn mánaðarins

Sundmenn mánaðarins að þessu sinni eru þeir Alexander Logi Jónsson og Stefán Elías Davíðsson. Þessir drengir eru búnir að bæta sig mikið undanfarið og er hörkuduglegir.



Háhyrningar -Vatnaveröld

Veturinn fer vel af stað hjá Háhyrningum og Sverðfiskum. Sundmenn eru duglegir að leggja sig fram á æfingum og fara eftir fyrir mælum.

Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum Vatnaveröld

Árni Þór Pálmason



Þessir hópar kepptu á Hafsportsmóti Ármanns. Þau stóðu sig rosalega vel og það var gaman að sjá hvað það var mikið um bætingar hjá þeim. Allir voru líka rosalega glaðir á mótinu.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Vatnaveröld

Helgi Matthías Guðjónsson

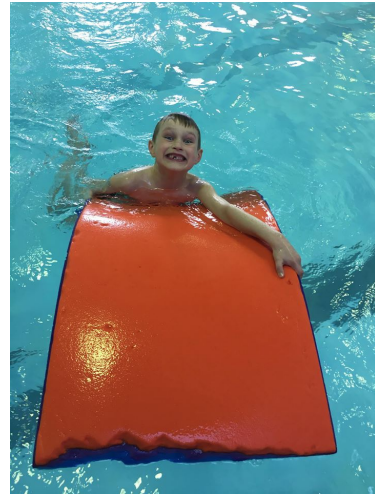


Flugfiskar - Heiðarskóla - Jóna

Æfingar hjá Flugfiskum hafa gengið mjög vel þennan fyrsta mánuð eftir sumarfrí. Við höfum verið að æfa mikið bringusund og skriðsund ásamt því að æfa snúning í skriðsundi.

Sundmaður mánaðarins

Viktor Bergmann Arnarsson



Sprettfiskar - Heiðarskóla - Jóna



Sprettfiska hópurinn er mjög fjölmennur og skemmtilegur. Krakkarnir eru mjög dugleg á æfingum. Við höfum verið að æfa okkur í fótatökum í bringusundi og skriðsundi, ásamt því að æfa okkur að synda bringusund og skriðsund.

Sundmaður mánaðarins

Júlían Jarnutowski

Sundskóli Heiðarskóla Laxar / Silungar - Jóna Helena

Laxar

Það er alltaf stuð hjá Laxahóp á æfingum. Í september eru krakkarnir búnir að vera læra skriðsundsfótatök, öndun í skriðsundi og skriðsund. Við höfum verið að nota froskalappir sem öllum finnst rosa gaman því þá förum við svo hratt.

Silungar:

Á æfingum hjá Silungum er alltaf fjör. Krakkarnir hafa verið að læra sprikla með korki og núðlum ásamt því að synda ísbjarnasund. Einnig eru þau búnir að vera æfa sig að hoppa ofaní sundlaugina og kafa.



Sverðiskar / Flugfiskar Akurskóla - Jóhanna

Hópurinn hefur verið að æfa stungur og spretti. Einnig höfum við lagt áherslu á gott rennsli í bringusundi.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Flug/Sverðfiskum í Akurskóla er Viktor Breki Þórirsson. Viktor er mjög áhugasamur og duglegur. Leggur sig vel fram á æfingum enda eru miklar framfarir hjá honum.



Við höfum verið að undirbúa okkur undir sundmót og fara yfir reglurnar. Nokkrir tóku þátt í sundmóti Ármanns og stóðu sig rosalega vel .

Sundmaður mánaðarins

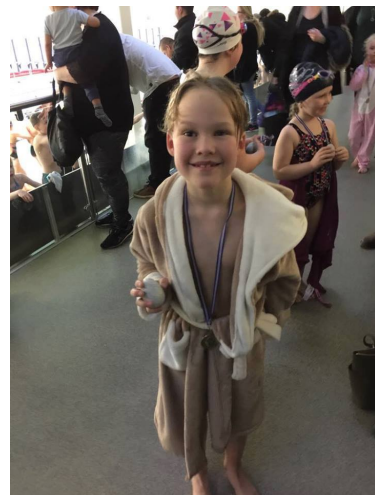
Sundmaður mánaðarins í Flug / Sverðfiskum í Akurskóla er Signý Hólm Missen Arnarsdóttir. Signý er hress og orkumikil stelpa. Er mjög dugleg á æfingum og alltaf tilbúin að prufa eitthvað nýtt.

Sprettfiskar - Njarðvíkurskóla - Jóhanna

Við höfum verið að leggja áherslu á bringusundsátök og bæta rennslið. Einnig verið að æfa okkur í stungum og sprettum.

Sundmaður mánaðarins:

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Njarðvík er Jón Fannar Haraldsson. Jón Fannar er áhugasamur og duglegur. Alltaf tilbúin að aðstoða.



Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í sprettfiskum Njarðvík er Reynir Ingi Skúlason. Reynir Ingi er samviskusamur og duglegur leggur sig vel fram á æfingum.



Laxar / Sprettfiskar - Akurskóla - Jóhanna

Við höfum verið að æfa bringu- og skriðsundsátök ásamt því að að horfa niður í skriðsundi.

Sundmaður mánaðarins: Móey Embla Markúsdóttir
Móey Embla er mjög dugleg og áhugasöm á æfingum og hefur tekið miklum framförum.



Nokkri nýjir hafa bæst í hópinn og talsvert fjör er á æfingunum.

Sundmaður mánaðarins: Tara Sif Ragnarsdóttir

Tara Sif er áhugasöm og dugleg. Leggur sig alla fram á æfingum með bros á vör.



Silungar - Akurskóla - Jóhanna

Við höfum verið að æfa okkur í skriðsundi og baksundi einnig verið að leggja áherslu á að horfa í botninn þegar við syndum skriðsund. Það er mikil spenna við að hoppa af dýnunni og synda að bakkannum.



Met í mánuðinum



Innanfélagsmet á Hafsportsmóti Ármanns

Denas Kazulis 100 skr (25m) Hnokkar-Njarðvík-ÍRB
Denas Kazulis 200 skr (25m) Hnokkar-Njarðvík-ÍRB
Denas Kazulis 200 fjór (25m) Hnokkar-Njarðvík-ÍRB
Denas Kazulis 50 flug (25m) Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson 50 bak (25m) Drengir-Nj-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson 100 fjór (25m) Drengir-Njarðvík

Adriana Agnes Derti 50 skr (25m) Snótir-Njarðvík
Adriana Agnes Derti 100 skr (25m) Snótir-Njarðvík
Adriana Agnes Derti 200 skr (25m) Snótir-Njarðvík
Adriana Agnes Derti 50 bak (25m) Snótir-Njarðvík
Adriana Agnes Derti 50 fl (25m) Snótir-Njarðvík
Adriana Agnes Derti 100 fjór (25m) Snótir-Njarðvík

Íslandsmet S 12 á Hafsportsmóti Ármanns

Már Gunnarsson 50 bak (50m) - ÍSL
Már Gunnarsson 100 bak (50m) - ÍSL
Már Gunnarsson 200 bak (50m) - ÍSL
Már Gunnarsson 200 skr (50m) - ÍSL
Már Gunnarsson 100 skr (50m) - 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