



Ofurhugi - Október 2018

Bikarkeppnin gekk vel



Sundfólk ÍRB náði góðum árangri í Bikarkeppni SSÍ fyrstu helgina í október. Kvinnaliðið var með frábæran árangur, öruggt annað sætið eftir harða baráttu við SH og karllaliðið sem er mjög ungt var óvænt í þriðja sæti. Úrslitin á Bikar voru afar góð hjá okkar fólki og náðu fjórir sundmenn lágmarkum SSÍ fyrir Norðurlandamótið. Það voru þær Stefanía Sigurpórsdóttir, Birna Hilmarsdóttir, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir og Eva Margrét Falsdóttir.

Karen Mist keppti á YOG

Karen Mist endaði í 42. sæti í 100m bringusundi á YOG. Tveimur sekúndum frá besta tíma. Karen var samt ánægð að loknu sundi á þessu stóra og sterka móti, og ætlar að nýta sér þessa reynslu til enn meiri framfara. Mótið var gríðarlega sterkt og margir af bestu sundmönnum heims að keppa, en tímasetningin fyrir íslenskt sundfólk ekki góð þar sem tímabilið var nýhafið þegar þau fóru til Argentínu.



Flottur árangur á Extramóti SH

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir stigahæst kvenna.

Sundfólkið úr Afrekshóp ásamt nokkrum sundmönnum úr Framtíðarhóp tók þátt á Extramóti SH 20. - 21. október. Afar góður árangur náðist í mörgum greinum en aðrar greinar voru preyttar og þungar af æfingaálagi. Á þessum tímamarki eru bara þrjá vikur í ÍM 25 og lokaæfingatörnin að bresta á þannig að allt sé klárt á ögurstundu. Bestum árangri okkar fólks og bestum árangri kvenna á mótinu náði Eydís Ósk Kolbeinsdóttir með góðu 400m skriðsundi sem gerði hana að stigahæstu sundkonu mótsins. Hópurinn lítur vel út og er reiðubúinn að gera góða hluti á ÍM 25.



Fréttir af okkar fólki í USA



Laugardaginn 20. október fór fram mót í sundlaug McKendree University þar sem Íris Ósk Hilmarsdóttir og Pröstur Bjarnason eru við nám og æfa sund.

Á mótið mættu fimm lið úr nálægum skólum. Skólanum gekk mjög vel og okkar sundmönnum einnig þó að stutt sé liðið á tímabilið. Strákarnir unnu alla andstæðinga sína og þar á meðal tvö lið sem keppa í 1. deild og stelpurnar unnu eitt lið og rétt töpuðu fyrir öðru liði.

Íris Ósk keppti í 100y og 200y baksundi og 400y fjórsundi. Hún varð önnur í 100y og þriðja í 200y baksundinu og fjórða í 400y fjórsundinu. Hún var að bæta tíma sína og verður gaman að fylgjast með framhaldinu. Ekki var keppt í fast skin á þessu móti.

Pröstur keppti í 500y og 1000y skriðsundi ásamt því að vera í A-sveit skólans í 4x50y skriðsundi. Sveitin vann það boðsund. Pröstur vann 1000y skriðsundið eftir harða og spennandi keppni við keppanda sem varð meistari þessari grein á meistaramótinu í II deild í vor. Pröstur sigraði líka í 500y skriðsundi með rúmlega tveggja sekúndna forskoti. Pröstur náði B-lágmörkum í 1000y skriðsundi sem gilda á meistaramótið sem haldið verður í mars 2019 sem er nokkuð góður árangur svo snemma á tímabilinu.

Frábær byrjun hjá okkar fólki og við hlökkum til að fylgjast áfram með þeim.

Sjá heimasíðu frétt á heimasíðu skólans.

<https://mckbearcats.com/.../mens-swimming-and-diving-swimming...>

Æfingadagur yngri hópa



Fyrsti æfingadagur vetrarins var laugardaginn 13. október. Mætingin var góð og gekk allt ofboðslega vel. Við byrjuðum á stuttri upphitun á bakka og svo í lauginni. Næst var krökkunum skipt í þrjá hópa og skiptust þau á að vinna á þremur stöðvum. T.d. var farið yfir reglur í keppendaherbergi, stungur og snúninga.

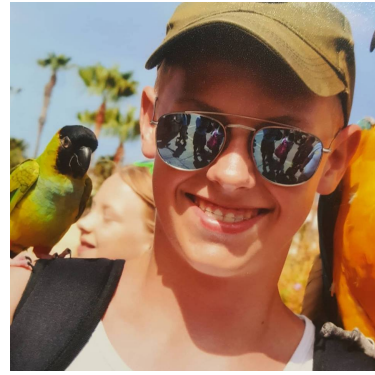
Í lokin fengu krakkarnir leiktíma.

Afrekshópur - Steindór

Mánuðurinn hefur gengið vel, sundmenn duglegir og áhugasamir og einstaklega gaman að vinna með þeim. Við kepptum í Bikarkeppninni og á Extramóti SH og var árangurinn á þessum mótum góður.

Sundmaður mánaðarins

Kári Snær Halldórsson er sundmaður mánaðarins. Kári mætir vel, er duglegur, hress og áhugasamur sundmaður og góð fyrirmynd.



Framtíðarhópur - Eddi



Þá er október á enda. Líkt og endranær hafa æfingar gengið vel. Skemmtilegur andi er í hópnum og ná krakkarnir vel saman. Sundmennirnir eru mjög duglegir að mæta og eru nokkuð margir með um 100% mætingu, sem verður jú ekkert mikið betra. Keppt var á tveimur mótum í október Extramóti SH og Speedmóti ÍRB og var árangurinn góður.

Sundmenn mánaðarins

Sundmenn mánaðarins í Framtíðarhóp eru Athena Líf Prastardóttir og Embla Önnudóttir. Þær eru mjög duglegar og eiga eftir að ná góðum árangri í framtíðinni.



Háhyrningar/ Sverðfiskar -Vatnaveröld



Október gekk vel fyrir sig og æfingar gengu vel. Eitt af því sem við lögðum áherslu á í þessum mánuði var straumlína, ræddum um hversu mikilvæg hún er og voru allir sammála um að vanda vel til verka í hvert skipti sem þau spyrna frá bakkanum.

Báðir hópar tóku þátt á Speedomótinu sem var í lok mánaðarins ásamt því að Sverðfiskar tóku þátt í æfingadegi.

Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum Vatnaveröld

Freydís Lilja Bergþórsdóttir

Freydís mætir vel, leggur sig mikið fram og er til fyrirmyndar.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Vatnaveröld

Kacper Paulukanis

Kacper mætir vel, hefur tekið miklum framförum og fer vel eftir fyrirmælum.



Flugfiskar - Heiðarskóla - Jóna

Í október eru Flugfiskar búnir að vera rosalega duglegir. Við höfum verið að æfa okkur að synda fjórsund, verið að gera drillur og æfa fótatökin. Einnig fóru þau á æfingadag í Vatnaveröld sem heppnaðist mjög vel. Við erum einnig búnir að vera undirbúa okkur fyrir fyrsta mót tímabilsins, Speedomót ÍRB.

Það stóðu sig allir vel á sundmótinu.

Sundmaður mánaðarins

Elenóra Líf Ísaksdóttir



Sprettfiskar - Heiðarskóla - Jóna



Það er búið að vera rosa fjör hjá Sprettfiskum í október. Þau fóru líkt og Flugfiskar á æfingadag í Vatnaveröld og þar voru nokkrir að synda í fyrsta skipti í stórrí sundlaug og gekk það vel. Undirbúningur fyrir fyrsta sundmótið er búið að vera í fullum gang. Krakkarnir eru búnir að vera æfa sig að koma með báðar hendur í bakkann í bringusundi, snerta bakkann á bakinu í baksundi ásamt því að æfa stungur. Allir stóðu sig vel á Speedmótinu og gaman að sjá árangurinn hjá krökkunum.

Sundmaður mánaðarins

Rebekka María Kristjánsdóttir

Sundskóli Heiðarskóla Laxar / Silungar - Jóna Helena

Laxar

Það er alltaf mikið fjör á sundæfingum hjá Löxum. Í október erum við búið að vera læra fótatökin í bringusundi (froskafætur) ásamt því að búa til pítsu með höndunum og nota froskafætur (synda bringusund). Einnig höfum við verið að synda smávegis skriðsund og fara í skemmtilega leiki í sundlauginni, dimmalimm og hvað er klukkan gamli úlfur og fleira.



Silungar:

Krakkarnir í Silungum er alltaf rosalega dugleg að mæta á æfingar og það er mjög gaman hjá okkur á æfingum. Við erum að synda ísbjarnasund, pítsasund og súpermannsund ásamt því að fara í allskonar leiki og þrautir. Við notum stundum bláu dýnuna og krakkarnir hlaupa á henni úti sundlaug og er það alltaf jafn skemmtilegt. Við lærðum nýjan leik í sundlauginni í október, dimmalimm, og vakti það mikla lukku.

Sverðiskar / Flugfiskar Akurskóla - Jóhanna

Við höfum verið að leggja mikla áherslu á bringusundið og einnig fjórsundið. Við fórum á Speedomótið og stóðu krakkanir sig mjög vel .

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Flug/Sverðfiskum í Akurskóla er Eydís Jóhannesdóttir. Eydís er rosalega dugleg og metnaðargjörn mætir vel á æfingar og leggur sig 100% fram og hefur náð miklum framförum.



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 Garðar Ingi Jóhannsson .Garðar Ingi er mjög duglegur á æfingum. Hann er mjög áhugasamur og hefur náð miklum framförum.

Sprettfiskar - Njarðvíkurskóla - Jóhanna

Sprettfiskar Njarðvík eru búnir að vera að æfa sig í stungum, sprettum og snúningum. Einnig höfum við lagt áherslu á fjórsundið. Þau fóru á Speedomótið og stóðu krakkanir sig mjög vel .

Sundmaður mánaðarins:

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Njarðvík er David Grajewski. David er búin að vera rosalega duglegur á æfingum hlustar vel og leggur sig 100% fram á æfingum og hefur náð miklum framförum.





Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Njarðvík er Hekla Ásgeirsdóttir. Hekla er mjög dugleg og samviskusöm. Tekur vel eftir og leggur sig vel fram á æfingum .

Laxar / Sprettfiskar - Akurskóla - Jóhanna

Laxar / Sprettfiskar hafa verið að æfa sig að fara eftir fyrirmælum. Þetta er mjög stór og fjörugur hópur. Við höfum verið að leggja áherslu á skriðsund og bringufætur.

Sundmaður mánaðarins:

Antonía Lind Halldórsdóttir

Antonía Lind er er mjög dugleg og áhugasöm á æfingum hefur tekið miklum framförum.



Sundmaður mánaðarins

Heiðís Klara Hjartardóttir

Heiðís Klara er dugleg og fjörug stelpa. Hún er búin að vera mjög áhugasöm og sýnt miklar framfarir.

Silungar - Akurskóla - Jóhanna

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



Met í mánuðinum



Innanfélagsmet á Bikar

Fannar Snævar Hauksson 400 skr (25m) Drengir-Nj-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson 100 bak (25m) Drengir-Nj-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson 200 bak (25m) Drengir-Nj-ÍRB

Innanfélagsmet á Extramóti SH

Fannar Snævar Hauksson 100 fjór (25m) Drengir-Nj

Innanfélagsmet á Speedomóti ÍRB

Adriana Agnes Derti 50 br (25m) Snótir-Njarðvík
Adriana Agnes Derti 100 bak (25m) Snótir-Njarðvík
Adriana Agnes Derti 100 bak (25m) Snótir-Njarðvík
Adriana Agnes Derti 50 fl (25m) Snótir-Njarðvík

Bjarni Ívar Ragnarsson 200 bak (25) Hnokkar- Kef

Denas Kazulis 50 skr (25) Hnokkar- Nj-ÍRB
Denas Kazulis 200 bak (25) Hnokkar- Nj-ÍRB
Denas Kazulis 50 flug (25) Hnokkar- Nj

Styrktaraðilar Sundráðs ÍRB



[Web Version](#)

[Preferences](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

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