



Ofurhugi - Nóvember 2018

Ellefu titlar á ÍM 25



Sundfólk ÍRB stóð sig afar á Íslandsmeistarmóttinu í 25m laug.

Mótið var bæði íslandsmót fatlaðara og ófatlaðra en úrslitin hjá fötluðum voru synt í undanrásunum á morgnanna.

Sundfólk ÍRB vann alls til ellefu íslandsmeistaratitla og fjöldan allan af verðlaunum. Það sem þó var ánægjulegast við árangurinn á móttinu voru bætingar sundmannanna, sem voru oft gríðarlega miklar.

Þeir sem urðu íslandsmeistarar á ÍM 25 voru.

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir: Íslandsmeistari í 400m og 800m skriðsundi.

Karen Mist Arngeldsdóttir: Íslandsmeistari í 50m 100m og 200m bringusundi.

Már Gunnarsson: Íslandsmeistari fatlaðra S12 í 50m, 100m og 200m baksundi, 100m fjórsundi og 200m fjórsundi og 200m skriðsundi.

Már var í gríðarlega miklu stuði á móttinu en hann setti alls fimm íslandsmet.

Sjö sundmenn ÍRB náðu lágmörkum SSÍ fyrir Norðurlandamótið í sundi. Mótið fer fram í Finnlandi dagana 8. - 9. desember.

Þeir sem náðu lágmörkum voru: Birna Hilmarsdóttir, Eva Margrét Falsdóttir, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Fannar Snævar Hauksson, Gunnhildur Björg Baldursdóttir, Karen Mist Arngeldsdóttir og Stefanía Sigurþórsdóttir.

Fréttir af okkar fólki í USA

Um miðjan nóvember kepptu Íris Ósk Hilmarsdóttir og Pröstur Bjarnason á afar sterku móti í Columbia í Missouri. Á mótið mættu 10 skólar úr 1. deildinni í USA og þrír úr 2. deildinni. McKendree skólinn sem Íris Ósk og Pröstur æfa með er einn af þessum 2. deildar skólum. Það var því ljóst að mótið yrði mjög sterkt.

Sundmennirnir okkar stóðu sig þó mjög vel. Pröstur náði inn í B-úrslit í 500y skriðsundi og varð í 2. sæti í þeim úrslitum á tímanum 4:29,62 og bætti sig um 2 og hálfu sekúndu frá því í undanrásunum um morguninn. Pröstur náði inn í C-úrslit í 200y skriðsundi og varð fimmti þar. Besti árangur Prastar var þó í 1650y skriðsundi þar sem hann varð í 3. sæti á tímanum 15:28,20 sem er hans besti tími í þessari grein og B-lágmörk á meistaramótið trygg.

Pröstur var að venju í A-sveitinni í boðsundum og varð sveitin í 5. sæti í 4x50y skriðsundi, 4. sæti í 4x200y skriðsundi og 6. sæti í 4x100y skriðsundi.

Íris Ósk var að bæta tímana sína en hún synti 200y og 400y fjórsund og 100y og 200y baksund ásamt því að synda í B og C-sveitum í boðsundi. Hún synti í D-úrslitum í 100y baksundi og varð sjötta í þeim riðli á tímanum 57,99 og bætti sig talsvert frá því um morguninn.

Karlasveit skólans varð því í fimmta sæti yfir allt mótið og kvennasveitin í 11. sæti. Mjög góður árangur hjá okkar fólki á afar sterku sundmóti sem þau höfðu ekki hvílt fyrir. Það verður gaman að fylgjast með framhaldinu.



Hópefli yngri hópa



Silungar, Laxar, Sprettfiskar, Flugfiskar, Sverðfiskar og Háhyrningar gerðu sér glaðan dag og hittust í íþróttahúsi Akurskóla sunnudaginn 18. nóvember. Þar fórum við í eltingaleiki, lékum okkur í körfubolta, klifruðum í köðlum, borðuðum ávexti og margt fleira.

Við þjálfararnir þökkum kærlega fyrir samveruna og hlökkum til að endurtaka leikinn eftir áramót.

Afrekshópur - Steindór

Mánuðurinn var frábær. Sundmennirnir algjör draumur, enda er ég afar stoltur af þeirra framkomu og árangri.

Árangurinn á ÍM 25 er tvímælalaust með þeim betri sem ég hef upplifað á mínum þjálfaraferli. Bætingarnar gríðarlegar og andinn og stemmingin í hópnum frábær, sem aðrir tóku eftir.

Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Eydís Ósk Kolbeinsdóttir

Hvað hefur þú æft sund lengi: 11 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Ekki viss.

Hver eru áhugamál þín : Að ferðast, hreyfing og föt.

Áttu gæludýr: Já ég á hund.

Annað sem þú vilt segja um þig : Veit ekkert betra en að sjá árangur og bætingar eftir það sem maður hefur lagt á sig.



Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn:Gunnhildur Björg Baldursdóttir

Hvað hefur þú æft sund lengi: 12 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Ég ætla að verða flugkona

Hver eru áhugamál þín : Ferðast, fljúga, hanna innanhúss, mála og gera einhvað gaman með vinum mínum.

Áttu gæludýr: Ég á eina kisu sem heitir Móglí

Annað sem þú vilt segja um þig : Besta sundið mitt er flugsund og versta sundið er bringusund.

Framtíðarhópur - Eddi



Flottur mánuður liðinn. Allir búnir að vera duglegir að mæta og æfa. Krakkarnir eru búnir að keppa á tveimur sundmótum og náð virkilega góðum árangri. Nú taka bráðlega við hinar stórskemmtilegu jólaæfingar (smákökur – teningar – jólapakkar) sem vara fram á nýtt ár

Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Guðmundur Leo Rafnsson

Hvað hefur þú æft sund lengi: 8 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Veit ekki

Hver eru áhugamál þín : Sund og stærðfræði

Áttu gæludýr: Engin

Annað sem þú vilt segja um þig : Já, ég hef það gott í lífinu og mun alltaf hugsa og einbeita mér að sundinu

Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Katla María Brynjarsdóttir

Hvað hefur þú æft sund lengi: 6 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Vinna hjá Landhelgisgæslunni

Hver eru áhugamál þín : Að æfa sund, hlusta á tónlist, leika við vinkonurnar, fara á tónleika.

Áttu gæludýr: Ég á einn hund sem heitir Píla

Annað sem þú vilt segja um þig : Uppáhalds maturinn minn er kjúklingasalat, mér finnst gaman að fara til Danmerkur og mig langar að allir verði góðir vinir.



Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Þórey Una Arnlaugsdóttir

Hvað hefur þú æft sund lengi: 6 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Bakari

Hver eru áhugamál þín : Bakstur-Sund-Dans

Áttu gæludýr:

Annað sem þú vilt segja um þig : Mér finnst gaman að syngja og dansa.

Háhyrningar/ Sverðfiskar -Vatnaveröld



Í nóvember höfum við mikið verið að æfa stungur og kaðsundstak ásamt því að leggja ríka áherslu á góða straumlínu. Krakkarnir hafa verið duglegir að gera sitt besta og flestir sýnt ágætis framfarir í þessum mánuði. Það er gaman að fylgjast með því hversu áhugasöm þau eru og mörg þeirra tilbúin að leggja mikið á sig til þess að ná framförum. Málmtækniþót Fjölris fór fram í mánuðinum og voru krakkarnir að standa sig vel. Nokkrir hafa náð viðmiðum í næsta hóp og því spennandi tímar framundan.

Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Greta Björg Rafnsdóttir

Hvað hefur þú æft sund lengi: 2,5 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú verður stór? Ég ætla að

verða lögregla og nuddari.

Hver eru áhugamál þín? Sund, föndra, lita og fara í ferðalög

Áttu gæludýr? Nei bara bangsa sem heitir Hjartarós

Annað sem þú vilt segja um þig? Mér finnst gaman að æfa sund og ég á góðar vinkonur í ÍRB.

Uppáhalds þjálfarinn minn er Helena af því hún er svo skemmtileg.



Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Sýlvía Rún Tryggvadóttir

Hvað hefur þú æft sund lengi: frá því í fyrsta bekk.

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Veit það ekki.

Hver eru áhugamál þín: Gaman að fara í sund og fótbolta og að ferðast.

Áttu gæludýr: Já hund sem heitir Bangsi.

Hvað annað viltu segja um þig: Ég hef bætt mig mikið í sundi eftir að ég fór að æfa.

Kynning á sundfólki ÍRB

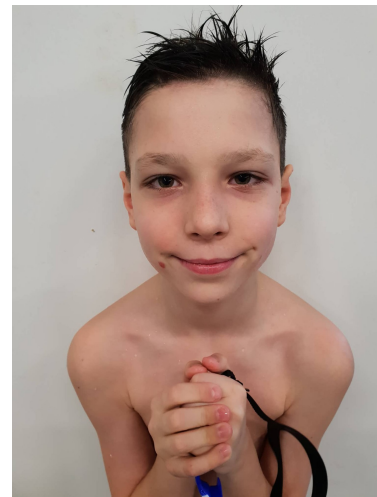
Nafn: Kacper Paulukanis

Hvað hefur þú æft sund lengi: Ég hef verið að synda í þrjú ár.

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Í framtíðinni vill ég vera góður sundmaður eða bakari.

Hver eru áhugamál þín: Áhugamál mín eru skák og íþróttir.

Áttu gæludýr: Ég á fisk.



Flugfiskar - Heiðarskóla - Jóna

Nóvember er búinn að vera rosa skemmtilegur. Krakkarnir eru búnir að vera mjög duglegir að mæta og það er búin að fjölga í hópnum. Við höfum verið að synda með froskalappir í nóvember ásamt því að æfa okkur í skriðsundssnúningum og í fjórsundi.

Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn: Marko Medic

Hvað hefur þú æft sund lengi: 5 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Bankastjóri

Hver eru áhugamál þín: Fortnite

Áttu gæludýr: Ég á fiska

Annað sem þú vilt segja um þig: Ég tala 4 tungumál og ég elska systur mína



Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn: Julian Jarnutowski

Hvað hefur þú æft sund lengi: 1 ár og 50 daga

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Ökumaður á kappaskutubíl bílum sem keyra hratt.

Hver eru áhugamál þín: Hjóla og vera í tölvunni

Áttu gæludýr: Nei

Annað sem þú vilt segja um þig: Ég vill verða betri í sundi.



Sprettfiskar - Heiðarskóla - Jóna



Mikið fjör búin að vera hjá Sprettfiskum í Nóvember. Við erum búnir að vera æfa okkur í skriðsundi, bringusundi og baksundi. Við erum búnir að vera nota froskalappir í nóvember og tökum þá reglulega hafmeyjufætur (flugunds-fætur) það er rosa gaman.

Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn: Edvin Aron Edvinsson

Hvað hefur þú æft sund lengi? 3 mánuði

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór? Bílasölumaður

Áhugamál: Sund, fótbolti og leika við vini mína

Gæludýr: Kött sem heitir Tommi

Annað sem þú vilt segja um þig: Ég safna flottum steinum sem ég finn úti.

Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn: Rebekka María Kristjánsdóttir

Hvað hefur þú æft sund lengi: 3. Mánuði

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Fótboltaþjálfari

Hver eru áhugamál þín : Fótbolti, LOL dúkkur og sund.

Áttu gæludýr: 2 hesta sem heita Viðja og Tígull



Sundskóli Heiðarskóla Laxar / Silungar - Jóna Helena

Laxar

Í nóvember eru Laxar búnir að vera æfa baksundsfætur og baksund ásamt því að halda áfram að æfa sig í bringusundi og skriðsundi. Það er alltaf fjör á sundæfingum hjá okkur. Á einni æfingunni hjá okkur var dótadagur. Þá máttu krakkarnir koma með eitt dót með sér á æfinguna og það var gaman.



Í lok nóvember var sundsýning hjá Silungum og Löxum. Þá buðu sundkrakkarnir mömmu, pabba, afa, ömmu, systkinum, frænku, frænda eða þeim sem þau vildu bjóða til að koma og horfa á. Sundkrakkarnir sýndu öllum hvað þau hafa verið dugleg að æfa sig að synda í vetur og það var mikið fjör. Í lok sýningarinnar fengu allir viðurkenningarskjál, mandarínur og piparkökur.

Silungar:

Silungar eru mjög duglegir á æfingum. Við syndum allskonar dýrasund, förum í leiki og æfum okkur að hoppa og kafa á æfingum. Í nóvember var dótadagur hjá Silungum. Þá máttu allir koma með eitt dót sem þau áttu heima með sér á sundæfingu. Það var rosa gaman.

Sverðiskar / Flugfiskar Akurskóla - Jóhanna

Við erum búin að vera að æfa okkur í stungum og sprettum. Höfum einnig verið að leggja mikla áherslu á fjórsundið. Það er mikill fjöldi í þessum hóp og mórallinn mjög góður.

Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn: Hanna Steinunn.

Hvað hefur þú æft sund lengi: Í 2 ár.

Hvað ætlar þú að verða þegar þú verður stór:

Þegar ég verð stór ætla ég að verða söngvari eða flugfreyja.

Hver eru áhugamál þín: Mér finnst skemmtilegt að leika með vinkonum, synda og fara til útlanda.

Áttu gæludýr: Ég á hund sem heitir Bjarmi. Svo bráðum eignumst við annan hund sem á að heita Bjartur



Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn: Rakei Inga Ágústdóttir

Hvað hefurðu æft sund lengi: Síðan ég var tveggja ára.

Hvað ætlar þú að verða þegar þú verður stór:Ég ætla að kenna fótbolta og sund.

Hver eru áhugamál þín:Fótbolti, sund og að fara í ferðalög með fjölskyldunni minni.

Áttu gæludýr:Já, ég á þrjár kisor (Kringla, Dýri og Dexter) og einn hund (Ronja).

Sprennfiskar - Njarðvíkurskóla - Jóhanna

Erum búin að vera æfa okkur í stungum og sprettum í flestum sundaðferðum. Höfum einnig lagt áherslu á fjórsundið. Það er mikil fjölgun í þessum hóp

Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn : Aron Logi Guðlaugsson

Hvað hefurðu æft sund lengi : um 3 ár

Hvað ætlarðu að verða : Kannski smíðakennari

Hver eru áhugamál þín : Vera með vinum mínum, vera í tölvunni , fara í sund og leika mér úti

Áttu gæludýr : nei

Annað sem þú vilt segja um þig : Nei veit ekki meir



Laxar / Sprettfiskar - Akurskóla - Jóhanna

Við erum búin að vera að æfa stungur og synda yfir laugina í flestum sundaðferðum. Einnig lagt áherslu á öndunina í skiðsundi og að stíga ekki í botninn. Þau eru búin að vera mjög dugleg og áhugasöm

Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn: Halldóra Erla Þorvaldsdóttir

Búin að æfa sund í 2 ár

Áhugamál: sund og fótbolti

Ætlar að verða lögregla þegar hún verður stór

Á engin gæludýr



Silungar - Akurskóla - Jóhanna

Við erum búin að vera að æfa okkur í flestum sundaðferðum. Einnig að hoppa í djúpu laugina og synda yfir. Það eru miklar framfarir í hópnum

Met í mánuðinum

Íslandsmet á ÍM 25

Már Gunnarsson: Íslandsmet fatlaðra S12.

Íslandsmet í 100m baksund
Íslandsmet í 200m baksund
Íslandsmet í 100m fjórsundi
Íslandsmet í 200m fjórsundi
Íslandsmet í 200m skriðsundi.

Innanfélagsmet á ÍM 25

Fannar Snævar Hauksson 50 bak (25m) Drengir-Nj-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson 100 bak (25m) Drengir-Nj-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson 200 bak (25m) Drengir-Nj-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson 50 flug (25m) Drengir-Nj-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson 100 flug (25m) Drengir-Nj-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson 50 skr (25m) Drengir-Nj-ÍRB

Eva Margrét Falsdóttir 50 bringa (25m) Telpur-Kef

Stefanía Sigurpórsdóttir 50 skr (25m) Stúlkur-Kef
Stefanía Sigurpórsdóttir 100 skr ((25m) Stúlkur-Kef

Innanfélagsmet á Málmtækni móti Fjöl nis

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

Bjarni Ívar Ragnarsson 100 skr (25) Hnokkar- Kef
Bjarni Ívar Ragnarsson 200 skr (25) Hnokkar- Kef

Daði Rafn Falsson 200 skr (25) Hnokkar- Kef

Denas Kazulis 100 skr (25) Hnokkar- Nj-ÍRB
Denas Kazulis 200 skr (25) Hnokkar- Nj-ÍRB
Denas Kazulis 200 fjór(25) Hnokkar- Nj-ÍRB
Denas Kazulis 100 bak(25) Hnokkar- Nj

Innanfélagsmet á Jólamótinu

Adriana Agnes Derti 25skr (25m) Snótir-Njarðvík
Adriana Agnes Derti 25 bak (25m) Snótir-Njarðvík

Bjarni Ívar Ragnarsson 25 bak (25) Hnokkar- Kef

Daði Rafn Falsson 25 br (25) Hnokkar- Kef

Denas Kazulis 25 skr (25) Hnokkar- Nj-ÍRB
Denas Kazulis 25 bak (25) Hnokkar- Nj-ÍRB
Denas Kazulis 25 br (25) Hnokkar- Nj-ÍRB

Kári Snær Halldórsson 25 br (25) Drengir-Nj

Fannar Snævar Hauksson 25 bak (25m) Drengir-Nj-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson 25 skr (25m) Drengir-Nj-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson 25 fl (25m) Drengir-Nj-ÍRB

Eva Margrét Falsdóttir 25 br (25m) Telpur-Kef
Eva Margrét Falsdóttir 25 skr (25m) Telpur-Kef

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