

Ofurhugi - Janúar 2019

Skemmtilegt, en krefjandi sundmót í Dublin

Sjö sundmenn ÍRB fóru til Dublin 18 til 20 janúar og kepptu á Leinster Meet. Sundfólkið okkar stóð sig mjög vel á mótinu og ferðin var í alla staði mjög skemmtileg.

Peir sem kepptu á mótinu voru: Diljá Rún Ívarsdóttir, Ásta Kamilla Sigurðardóttir, Hafdís Eva Pálsdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir, Gunnhildur Björg Baldursdóttir, Birna Hilmarsdóttir og Aron Fannar Kristínarson.

Ferðin var afar vel heppnuð og skemmtileg í alla staði, en um leið lærdómsrík og krefjandi, því hver mótshluti var mjög langur og hlé á milli mótshluta nánast ekkert.



RIG: Góður árangur og Eva Margrét með lágmark á NÆM



Sundfólkið okkar var að synda mjög vel á RIG síðustu helgina í janúar. Þetta var fyrsta mót tímabilsins í 50m laug hjá öllum nema þeim sem fóru til Dublin. Bætingar voru í nánast öllum sundum og margir í úrslitum, Jafnframt var gaman að sjá að karlamegin er liðið bæta sig verulega og bjart framundan í þeim efnum. Sundfólkið vann til fjölda verðlauna í yngri flokkum og nokkur í opnum flokki. Hápunktar helgarinnar voru þeir að Eva Margrét Falsdóttir náði lágmarkum fyrir NÆM landsliðsverkefnið í bæði 100 og 200m

bringusundi og Karen Mist Arngæisdóttir vann til gullverðlauna í 100m bringusundi, silfurverðlauna í 200m bringusundi og bronsverðlaun í 50m bringusundi. Eins og áður sagði þá átti Eva Margrét Falsdóttir átti afar gott mót og náði lágmarkum í 100 og 200m bringusundi á Norðurlandamót æskunnar (NÆM) sem fram fer í Danmörku í næsta sumar.



Fyrirlestur fyrir þjálfara.

Þjálfarar ÍRB voru fjölmennir á fyrirlestri sem haldin var í tengslum við RIG, enda mikill metnaður í okkar flotta þjálfarateymi. Þar var á ferðinni einn af stóru nöfnunum í bandaríska sundheiminum John Leonard framkvæmdastjóri Bandaríska sundþjálfarasambandsins, maður með 50 ára reynslu í þjálfun hjá félagsliðum og landsliði Bandaríkjanna.

Már æfði með landsliði Búlgaríu

Í haust bauðst Má Gunnarssyni tækifæri til að æfa með landsliði Búlgaríu.

Í janúar skellti hann sér svo í tveggja vikna æfingaferð til Búlgaríu. Þar æfði hann tvisvar á dag, með landsliði Búlgaríu og þeirra bestu sundmönnum.

Æfingarnar gengu vel og eiga eftir að nýtast honum vel í leið hans til þátttöku á HM í sumar.



Afrekshópur - Steindór

Mánuðurinn er búin að líða hratt, mikið að gera, sundmennirnir hafa verið afar duglegir og jákvæðir og æft vel.

Mót í Dublin og keppni á RIG, en góður árangur á báðum þessum mótum er það sem gerir lífið ljúft.

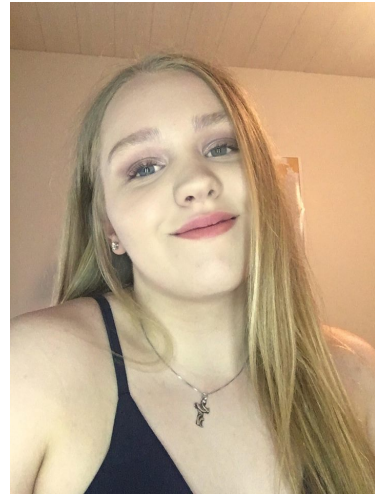
Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Þórdís María Aðalsteinsdóttir

Hvað hefur þú æft sund lengi: 11 ár

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

Hver eru áhugamál þín : Bakstur og ljósmyndun



Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Eva Margrét Falsdóttir

Hvað hefur þú æft sund lengi: 10 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór:

Íþróttasálfræðingur

Hver eru áhugamál þín : Sund

Framtíðarhópur - Eddi



Flottur mánuður liðinn. Krakkarnir duglegir að mæta og æfa. Æfingarnar gengu vel og áhersla lögð á alls kyns tækniatriði og úthald. Nú taka mótin við, við byrjum á Reykjavík International síðan er það Speedo mótið okkar og Gullmót KR í byrjun febrúar.

Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Natallía Dögg Brynjarsdóttir

Hvað hefur þú æft lengi: 7 ár

Hvað ætlar þú að gera í framtíðinni: Sundkona og keppa á stórmótum

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

Áttu gæludýr: Ég á einn hund

Annað sem þú vilt segja: Ég á tvö systkini og ég er elst

Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Sunneva Bergmann Ásbjörnsdóttir

Hvað hefur þú æft sund lengi: 3 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Fatahönnuður og listmálari

Hver eru áhugamál þín : Mála, teikna, hanna föt, synda og spila á píanó

Áttu gæludýr: Ég átti hamstur

Annað sem þú vilt segja: Gaman að leika við vinkonur, mínar og að æfa sund. Mér finnst gaman í skólanum sérstaklega í stærðfræði.



Háhyrningar/ Sverðfiskar -Vatnaveröld



Við byrjuðum aftur eftir jólafrí þann 3. janúar, mæting hjá krökkunum hefur verið virkilega góð. Janúar höfum við mest notað í að synda með góðri tækni, margar endurtekningar og mikil áhersla á að vanda sig. Við erum búin að vera að æfa okkur með nýja baksundssbúnaðinn og líka á nýju pöllunum. Krakkarnir eru agaðir vel og taka leiðsögn vel.

Það er spennandi mánuður framundan hjá okkur, tvö sundmót og fullt af æfingum.

Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Ástrós Lovísa Hauksdóttir

Hvað hefur þú æft sund lengi: Síðan ég var 5 ára

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

sundkennari

Hver eru áhugamálin þín: sund, lita og leika

Áttu gæludýr: Nei

Annað sem þú vilt segja um þig: Ég er frábær

Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Þorgerður Tinna Kristinsdóttir

Hvað hefur þú æft sund lengi: Hef æft sund í tvö ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú verður stór: Mig langar að verða lækni eða lögregla

Hver eru áhugamálin þín: Áhugamálin mín eru að synda, spila körfubolta og elda mat

Áttu gæludýr: Já ég á kanínu sem heitir Nói

Annað sem þú vilt segja: Ég á 7 systkini.





Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Aron Logi Halldórsson

Hvað hefur þú æft sund lengi: 2-5 ára og svo aftur 8 ára.

Hvað ætlar þú að verða þegar þú verður stór: Lögga

Hver eru áhugamálín þín: Tölvuleikir, fótbolti, sund,

Áttu gæludýr: 2 kanínur

Flugfiskar - Heiðarskóla - Jóna

Krakkarnir mættu sprækir á sundæfingar eftir jólafrí.

Mætingin hjá krökkunum er búin að vera til fyrirmyndar. Við höfum verið að æfa allar sundaðferðir í mánuðinum.

Undirbúningur fyrir Speedomót er í fullum gangi og eru

krakkarnir rosalega spennt að fara keppa í byrjun febrúar.

Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn: Anastasia Drumea

Hvað hefur þú æft sund lengi: 5 mánuði

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Lögreglukona

Hver eru áhugamál þín: Íþróttir, elda, dansa, synda

Áttu gæludýr: Nei ég á ekki gæludýr

Annað sem þú vilt segja um þig: Ég er mjög aktív, full af orku og hef gaman af samskiptum. Mér finnst gaman að synda og ferðast.



Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn: Viktor Bergmann Arnarsson

Hvað hefur þú æft sund lengi: 3 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: leikari

Hver eru áhugamál þín : leika við vini, legó

Áttu gæludýr: já kisu

Annað sem þú vilt segja um þig : Mér finnst gott að borða.

Sprettfiskar - Heiðarskóla - Jóna



Það er búið að vera fjör á æfingum hjá Sprettfiskum í janúar. Við erum búin að vera æfa mikið baksund, bringusund og skriðsund. Í lok janúar erum við búin að vera æfa stungur og hvernig við komum við bakkann í hverju sundi. Sprettfiskar fara á Speedomót í byrjun febrúar og eru margir mjög spenntir fyrir því.

Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn: Jasmín Ósk

Hvað hefur þú æft sund lengi: Hálfan vetur

Hvað ætlar þu að verða þegar þú ert stór: Ég ætla að vera dýralæknir og listamaður. Og kannski skólakennari.

Hver eru áhugamál þín: Sund, vera með vinum og hjálpa fólki sem þarf hjálp

Áttu gæludýr? Fjögur, tveir fiskar og tveir hundar.

Annað sem þú vilt segja um þig: Ég er dugleg og góð við aðra og alla

Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn: Aron Óðinn Björnsson

Hvað hefur þú æft sund lengi: 5 mánuði

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Löggumaður

Hver eru áhugamál þín: Að vera með vinum mínum, synda og spila tölvuleiki

Áttu gæludýr: nei

Annað sem þú vilt segja um þig: Mér finnst mjög gaman að æfa sund



Sundskóli Heiðarskóla Laxar / Silungar - Jóna Helena



Laxar

Í janúar eru Laxar búin að vera æfa sig að synda skriðsund. Við notum kork, núðlur og froskalappir til að hafa æfingar fjölbreyttar. Ásamt því að æfa skriðsund þá höfum við aðeins verið að synda baksund. Einnig erum við dugleg að fara í allskonar leiki á sundæfingum sem er alltaf gaman.

Silungar:

Silungar eru orðin rosalega dugleg í vatninu. Þau geta gert allskonar æfingar t.d. standa á höndum, froskahopp, skrófu og sumir jafnvel kollhnís. Við höfum verið að æfa eldingastart, ísbjarnasund/skriðsund og einnig eru við búin að vera æfa okkur að synda á bakinu. Svo erum við alltaf dugleg að fara í leiki og leika með dótið.



Akurskóli - Jóhanna

Sundárið fer rólega af stað. Silungar eru að æfa öndun, skriðsund og baksund. Einnig eru þeir farnir að synda langsum í lauginni og gengur það vel. Laxar/Sprettfiskar hafa verið að æfa stungur, skriðsund, baksund og fótatök í bringusundi. Flugfiskar/Sverðfiskar hafa verið að æfa skrið, stungur og bringusund og snúninga með góðum árangri. Æfingadagur var í Vatnaveröld þann 26. janúar þar var mikið stuð og var það liður í undirbúningi fyrir Speedmótið.



Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn:Hanna Steinunn.

Hvað hefur þú æft sund lengi: Ég er búin að æfa sund 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. Ég á hund sem heitir Bjarmi. Svo bráðum eignumst við annan hund sem á að heita Bjartur



Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn

Rakel Inga Ágústsdóttir

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 kisar (Kringla, Dýri og Dexter) og einn hund (Ronja).

Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn: Eydís Jóhannesdóttir

Hvað hefur þú æft lengi: Hef æft sund í eitt og hálf ár.

Hvað ætlar þú að verða þegar þú verður stór: Ég ætla að verða dýralæknir

Hver eru áhugamál þín: Mér finnst gaman að spila á píanó, og svo elska ég að föndra og lita og baka. Uppáhaldið mitt eru pönnukökurnar hennar ömmu minnar með miklum rjóma. Síðan bakar mamma líka ofsalega góða súkkulaðiköku stundum, eiginlega allt of sjaldan. Mér finnst gaman að fá að hjálpa til að baka, aðallega þó að skreyta með kremi.

Áttu gæludýr: Ég á tvo hunda sem heita Dimma og Katla og þær eru svartar labrador tíkur og svo á ég alveg mjallahvíta kisu sem heitir Birta.

Annað sem þú vilt segja um þig: Ég er orðin betri í skriðsundi og hlakka til að keppa á Speedo mótinu bráðum.



©2019 Sundráð |

[Web Version](#)

[Preferences](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

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