



Ofurhugi - Febrúar 2019

Góður gangur á okkar fólki á Gullmóti KR



Góður gangur var hjá okkar fólki á Gullmóti KR, mörg flott sund og ánægjulegt að sjá Sólveigu Maríu Baldursdóttur aftur komna í laugina eftir 14 mánaða fjarveru. Í úrslitum í Super Challenge áttum við sex af átta sveinum og fjórar af átta í meyjaflokknum.

Verðlaun á Super Challenge

Okkar fólk var í miklu stuði á úrslitum Super Challenge á Gullmóti KR. Athena Líf Prastardóttir sigraði í meyjaflokki, sveinarnir tóku öll þrjú sætin, Denas Kazulis sigraði, Bjarni Ívar Ragnarsson varð annar og Daði Rafn Falsson var þriðji. Í telpnaflokki varð Eva Margét Falsdóttir í öðru sæti og í piltaflokki þá varð Fannar Snævar Hauksson í öðru sæti. Vel gert sundfólk.



Fréttir af Presti og Írisi



Helgina 9.-10. febrúar fór fram svæðamót GLVC þar sem skóli Írisar og Prastar, McKendree University var einn af 10 skólum sem kepptu. Mótið er frekar sterkt og sundmenn keppast við að ná lágmörkum inn á meistaramótið sem fram fer í mars.

Írisi og Presti gekk báðum vel á mótinu. Íris var að bæta alla sína tíma og komst í A-úrslit í 200y baksundi þar sem hún endaði sjöunda. Hún komst einnig í B-úrslit í 400y fjórsundi og varð sextánda þar. Þá varð hún í 16.-17. sæti í 100y baksundi.

Pröstur vann sinn fyrsta einstaklingssigur á GLVC móti í 500y skriðsundi. Þá varð hann þriðji í 1650y skrið og fjórði í 1000y skriðsundi. Í 200y skriðsundi átti hann einnig gott sund. Hann var með tólfta besta tímann inn á mótið en synti sig inn í A-úrslit og lauk keppni í 7. sæti.

Skólinn var svo með mjög sterka A-sveit í 4 x 200y boðsundi sem Pröstur tilheyrði og þeir unnu sigur í þeirri grein.

Flott árangur hjá þeim og Pröstur kominn með fjögur lágmörk á meistaramótið í mars sem verður spennandi að fylgjast með.

Aron Fannar með lágmark á NÆM



Aron Fannar Kristínarson synti mjög gott 400m fjórsund á Gullmóti KR og náði lágmarki á NÆM. Hann bætti sig um 33 sekúndur í þessu frábæra sundi. Vel gert Aron Fannar Kristínarson.

Már með þrjú Íslandsmet í flugsundi

Már Gunnarsson setti þrjú Íslandsmet á Gullmóti KR. Hann bætti metið í 100m flugsundi og um leið metið í 50 m flugsundi með frábærum millitíma. Már átti sjálfur metið í 50m flugsundi en metið í 100 metrunum var í eigu Birkirs Rúnars Gunnarssonar frá árinu 1995. Daginn eftir bætti hann metið í 200m flugsundi Lokatími 2:48,52 og bæting á gamla metinu um þrjár sekúndur. Vel gert Már Gunnarsson



Afrekshópur - Steindór

Frábær mánuður, sundmennirnir sífellt að sanna sig með flottum árangri og miklar framfarir eru hjá mörgum í hópnum. Góður árangur náðist á Gullmóti KR og allir eru geggjað stemmdir fyrir að æfa vel og ná góðum árangri á ÍM 50.

Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Birna Hilmarsdóttir

Hvað hefur þú æft sund lengi: 11 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Veit ekki alveg en eitthvað tengt raunvísindum

Hver eru áhugamál þín: Sund, tónlist, föt, skór og mér finnst líka gaman að allskonar vísindum.

Áttu gæludýr: Nei, er samt að vinna í því að fá eitt.





Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Karen Mist Arneirsdóttir

Hvað hefur þú æft sund lengi: 11 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór:

Góðfyrirmynd í sundinu og góð mamma.

Hver eru áhugamál þín : Sund og vinir.

Áttu gæludýr: Ég á ekki gæludýr.

Framtíðarhópur - Eddi

Flottur mánuður liðinn. Krakkarnir duglegir að mæta og æfa. Æfingarnar gengu vel og áhersla lögð á alls kyns tækniatriði og eflingu á úthaldi. Keppt var á Gullmóti KR og Speedo móti ÍRB og var árangur góður. Nú verður æft stíft og mun hópurinn keppa á Fjölnismóti í byrjun mars.

Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Amelía Björk Davíðsdóttir

Hvað hefur þú æft lengi: Rúmlega ár

Hvað ætlar þú að gera í framtíðinni: Efnafræðingur, læknir eða lögfræðingur.

Hver eru áhugamál þín.: Synda, lesa , þrjóna og borða



Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Bjarni Ívar Ragnarsson

Hvað hefur þú æft sund lengi: 4 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Sundþjálfari

Hver eru áhugamál þín : Sund, körfubolti, fjallganga og skoða hella og fossa.

Áttu gæludýr: Á hund sem heitir Bósi

Annað sem þú vilt segja: Fer oft upp í sveit með fjölskyldunni og í ferðalög um landið. Ég hjálpa afa að að rækta grænmeti og að smíða hluti eins og litla báta.

Háhyrningar/ Sverðfiskar -Vatnaveröld



Það var mikið að gera hjá okkur í febrúar, byrjuðum fyrstu helgina á Speedomóti ÍRB. Viku síðar fórum við á Gullmót KR. Bæði mótin voru mjög skemmtileg og krakkarnir að sýna frábærar framfarir. Í þessum mánuði höfum við tekið á móti mörgum nýjum sundkrökkum sem við erum ótrúlega ánægð með. Aðlögun hefur gengið vel og eru þeir sem hafa verið lengur virkilega dugleg að taka á móti þessum nýju.

Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Egill Orri Baldursson

Hvað hefur þú æft sund lengi: Síðan ég var pínulítl í Gullfiskum :)

Hvað ætlar þú að verða þegar þú verður stór: Fornleifafræðingur

Hver eru áhugamálin þín: Dýr, sund, smíða, steinar og leika í snjónum.

Áttu gæludýr: Já ég á kisu sem heitir Mógli

Annað sem þú vilt segja um þig: Mér finnst gaman að lesa, Börn Loka, Einar Áskell og Siggí sítróna eru uppáhalds bækurnar mínar.

Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Nikolai Leo Jónsson

Hvað hefur þú æft sund lengi: 1 ár 11 mánuðir

Hvað ætlar þú að gera þegar þú ert orðinn stór:

Heimsmeistari í sundi

Hver eru áhugamál þín: sund, tónlist, fotbolti og starfræði

Áttu gæludýr: nei

Annað sem þú vil segja um þig: ég vil ná inn á AMÍ.



Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Helgi Matthías Guðjónsson

Hvað hefur þú æft sund lengi: Ég hef æft sund í eitt og hálf ár

Hvað ætlar þú að gera þegar þú ert orðinn stór: Ég ætla að verða YouTuber og teiknimyndaframleiðandi

Hver eru áhugamálin þín: Tölvuleikir, saga, sund, Legó og teikna

Áttu gæludýr: Já, ég á æðislegan hund sem heitir Lubbi

Annað sem þú vilt segja um þig: Áfram ÍRB!



Flugfiskar - Heiðarskóla - Jóna

Mikil breyting hefur verið hjá þessum hóp frá því í byrjun febrúar, þá færðist allur hópurinn í Sverðfiska í Vatnaveröld. Húrra fyrir þeim og flottum árangri!! Núna eru nýir sundmenn komnir í hópinn. Krakkarnir eru búnir að vera rosalega duglegir. Við höfum verið að æfa mikið bringusund í febrúar og þau bæta sig á hverri einustu æfingu. Í lok febrúar höfum við einnig verið að sýnda aðeins flugsund með froskalöppum og það gengur mjög vel.

Sprettfiskar - Heiðarskóla - Jóna



Það fækkaði aðeins í sprettfiskahópnum í febrúar því það voru nokkrir sem færðust í Flugfiskahóp. Sprettfiskar eru alltaf duglegir á æfingum og eru að verða betri í því að vera fljótari að hlusta. Við höfum mikið verið að æfa bringu-, bak- og skriðsunds fótatök. Ásamt því að vanda okkur í skriðsundi og kíkja til hliðar þegar við öndum.

Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn: Einar Steinn Einarsson.

Hvað hefur þú æft sund lengi: Ég hef æft sund í 2 ár.

Hvað ætlar þu að verða þegar þú ert stór:Ég ætla að verða búðarmaður og smiður þegar ég verð stór.

Hver eru áhugamál þín: Mér finnst gaman að fara út að leika við vini mína og mér finnst gaman í minecraft.

Áttu gæludýr ? Já tvær kisu

Sundskóli Heiðarskóla Laxar / Silungar - Jóna Helena



Laxar

Krakkarnir í Löxum er dugleg á æfingum. Við höfum verið að æfa mikið bringu-, bak- og skriðsunds fótatök. Ásamt því að sýnda bringusund, baksund og skriðsund. Stundum með hjálpartæki s.s. núðlu og froskalappir. Í febrúar var líka dótadagur og þá fengu krakkarnir að koma með dót með sér á æfingu, svaka fjör.

Silungar:

Það er alltaf fjör á Silunga æfingu. Í febrúar erum við búin að vera dugleg að synda skriðsund, skriðsundsfætur, baksundsfætur og annað skemmtilegt í grunnu lauginni. Einnig eru krakkarnir að æfa sig að synda í djúpu lauginni. Sumir með hjálpartæki og aðrir án hjálpartækja. Svo erum við líka búin að vera æfa okkur að hoppa í húllahring í djúpu og synda sjálf í bakkann, svaka stuð. Í febrúar var líka dótadagur þá tóku krakkarnir dót með sér á æfingu.



Akurskóli - Jóhanna

Flugfiskar/Sverðfiskar

Við eru búin að vera að dugleg að æfa okkur í bringusundi, fótatökum og rennsli. Höfum einnig verið að leggja mikla áherslu á fjórsundið. Þau eru mjög dugleg og góður andi í hópnum.

Laxar/Sprettfiskar

Við erum búin að vera dugleg að æfa fótatök í flestum sunaðferðum. Einnig lagt áherslu á bringusund og að stíga ekki í botninn. Þau eru mjög dugleg í hópnum

Silungar

Við erum búin að vera að æfa okkur í flestum sunaðferðum. Höfum lagt áherslu á skriðsundið og baksundið einnig að liggja rétt í vatninu. Þau eru dugleg á æfingu.

Sprettfiskar Njarðvík

Við erum búin að vera að æfa okkur í flestum sunaðferðum. Höfum lagt áherslu á skriðsundið og baksundið einnig að liggja rétt í vatninu. Þau eru dugleg á æfingu.

©2019 Sundráð |

[Web Version](#)

[Preferences](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

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