



## Ofurhugi - Mars 2019

### Góður árangur á Fjölnismóttinu



Fjöldinn allur af verðlaunum, nokkrir nýir með lágmark á ÍM 50, Íslandsmet hjá Má Gunnarssyni í 400m fjórsundi, NÆM og EYOF lágmark hjá Thelmu Lind Einarsdóttur, Eva Margrét Falsdóttir sigahæsta telpan, ásamt mörgum flottum sundum var uppskera sundmanna ÍRB á sundmóti Fjölnis 2.-3. mars.

### Sunneva að standa sig vel í USA

Sunneva Dögg Robertson var að gera góða hluti með skólanum University of Northern Colorado sínum á svæðismeistaramótinu í byrjun mars.

Á 1. degi þá var hún í 4 x 200m boðsundssveitinni sem endaði í 4. sæti á nýju skólameti.

Á degi tvö þá synti hún 500 skrið, og komst í A úrslit, endaði 6. á 4.56.06 sem er fín tími.

Á degi þrjú synti hún 200 skrið 1:50,28 komst aftur í A úrslit og setti nýtt skólamet. Gamla metið sem var orðið 12 ára var 1:50,8. Hún endaði síðan 4. í úrslitum á tímanum 1:49.97 sem er aftur bæting á skólametinu.



## Okkar fólk stóð sig vel á Ásvallamótinu



Okkar fólk stóð sig vel á Ásvallamótinu um miðjan mars.

Eva Margrét Falsdóttir bætti við sig lágmarkum á NÆM í 200m fjórsundi með bætingu uppá 4 sek og þriðja sæti, einnig í 400m fjórsundi þar sem hún sigraði í æsispennandi sundi með bætingu uppá 15 sekúndu.

Már Gunnarsson setti tvö Íslandsmet á mótinu, fyrst í 200m baksundi og svo í 1500m skriðsundi.

Við áttum einnig eitthvað af stigahæsta sundfólkinu á mótinu. Kristófer Sigurðsson var í 3. sæti, Karen

Mist Arngeirsdóttir var í 4. sæti og Eydís Ósk Kolbeinsdóttir var í 5. sæti.

## Þröstur góður á NCAA



Um miðjan marsmánuð fór fram Meistaramót háskóla í II. deild í sundi í Indianapolis í Bandaríkjunum. ÍRB átti einn fulltrúa á þessu gríðarlega sterka móti, Pröstor Bjarnason, sem keppti fyrir hönd McKendree University.

Pröstur hafði áunnið sér rétt til að keppa á mótinu ásamt um 500 öðrum sundmönnum frá 50 háskólum víðsvegar í Bandaríkjunum.

Pröstur keppti í 200y, 500y, 1000y og 1650y skriðsundi ásamt því að vera í boðsundsveit skólans í 4x200y skriðsundi.

Veit eru verðlaun fyrir fyrstu átta sætin á mótinu og þeir sem ná 9. – 16. sæti fá „All-American Honorable Mention Awards“. Pröstur bætti tímana sína í öllum greinum nema 1000y skriðsundi. Hann varð í 10. sæti í 500y skriðsundi á

nýju skólameti og hann varð einnig í 10. sæti í 1000y skriðsundi.

Pröstur synti í A-úrslitum í 1650y skriðsundi og varð í 6. sæti í þeirri grein á tímanum 15:26,71, bætti tímann sinn og setti nýtt skólamet. Þá náði boðsundsveitin sem hann var í 4. sætinu á mótinu.

Karlalið McKendree University lauk keppni í 8. sæti sem er bæting frá fyrra ári en þá varð karlaliðið í 15. sæti.

Flottur árangur hjá Presti og verður gaman að fylgjast með honum á ÍM50 í byrjun apríl.

## Már með tvö Íslandsmet á Ásvallamóttinu

Már Gunnarsson setti tvö Íslandsmet á Ásvallamóttinu, fyrst í 200m baksundi með hörku bætingu og svo einnig í 1500m skriðsundi.



## Afrekshópur - Steindór

Afar flottur mánuður að baki. Góður árangur á síðustu mótum og núna eru sundmenn að leggja lokahönd á undirbúning fyrir ÍM 50 þar sem stefnan er sett á góðan árangur, en æfingar hafa gengið gríðarlega vel.

### Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Hafdís Eva Pálsdóttir

Hvað hefur þú æft sund lengi: 8 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Er ekki viss, að verða leikkona hefur alltaf verið draumur.

Hver eru áhugamál þín: Sund, leiklist, söngur og stjórnufræði.

Áttu gæludýr: Já einn hund og þrjá ketti.





### Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn:Flosi Ómarsson

Hvað hefur þú æft sund lengi: 3 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Flugmaður og smiður.

Hver eru áhugamál þín: Sund

Áttu gæludýr: Já, sjö hunda

### Framtíðarhópur - Eddi

Finn mánuður liðinn. Sundmennirnir í Framtíðarhóp duglegir að mæta og æfa. Æfingarnar gengu vel og áhersla lögð á að auka hraða í keppnissundum. Keppt var á Fjölnismóti þar sem árangur var sérlega góður. Þrír sundmenn úr Framtíðarhópi náður lágmörkum á IM50 sem fram fer í byrjun apríl. Nú förum við bráðum að einbeita okkur að AMÍ sem fer fram í Reykjanesbæ.



### Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn:Denas Kazulis

Hvað hefur þú æft lengi: Tæp 6 ár

Hvað ætlar þú að gera í framtíðinni: Sundmaður, flugmaður og kannski fótboltamaður.

Hver eru áhugamál þín: Sund fótbolti og skólinn.

Áttu gæludýr: Nei, engin gæludýr.

Annað sem þú vilt segja: Ætla aldrei að hætta að æfa sund og halda áfram að bæta mig í hverri grein.



### Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn:Embla Önnudóttir

Hvað hefur þú æft sund lengi: 6 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Dýralæknir

Hver eru áhugamál þín : Sund, teikna og píanó.

Áttu gæludýr: Tveggja ára labrador hund sem heitir Frosti

### Háhyrningar/ Sverðfiskar -Vatnaveröld



Í mars hafa krakkarnir verið mjög duglegir að æfa, við höfum verið að leggja jafna áherslu á öll sund með áherslum á ákveðin tækniatriði. Það er gaman að sjá hópinn blandast eftir að nýju iðkendurnir komu, ný vinasambönd myndast og skemmtilegur andi í hópnum. Næst á dagskrá hjá okkur er Páskamótið og eru flestir ansi spenntir.

### Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Arnar Milos Arinbjörnsson

Hvað hefur þú æft sund lengi: Í sjö ár.

Hvað ætlar þú að verða þegar þú verður stór:

Businessmaður

Áttu gæludýr: Já kött sem heitir Viktor.

### Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Bergur Snær Einarsson

Hvað hefur þú æft sund lengi: 4 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú verður stór: Sundkennari, ólympíufari eða Gamer

Hver eru áhugamálin þín: Tölvuleikir, sund og fótbolti

Áttu gæludýr: Nei



## Flugfiskar - Heiðarskóla - Jóna



Þessi hópur er búinn að vera mjög duglegur að mæta á æfingar í mars. Við höfum verið að vinna með það að bæta tækni okkar í öllum sundaðferðum ásamt því að sýna mikið flugsund og fjórsund. Nú stýttist í Páskamót og allir orðnir mjög spenntir fyrir því.

## Sprettfiskar - Heiðarskóla - Jóna

Alltaf stuð og gaman á æfingum hjá Sprettfiskum. Við höfum verið að vinna í því að vanda okkur að synda og gera vel. Við höfum verið að synda mikið skriðsund, bringusund og baksund. En svo í lok mars höfum við verið að æfa okkur að synda flugsund og fjórsund, það gengur mjög vel.



## Sundskóli Heiðarskóla Laxar / Silungar - Jóna Helena



### Laxar

Mikið hefur verið um veikindi í Laxahóp, en það verður vonandi betra í apríl. Laxar eru búnir að vera duglegir að synda á æfingum. Við æfum mikið fótatök í bringu-, skrið-, og baksundi. Svo æfum við okkur líka í að synda skriðsund og hlusta á fiskinn þegar við erum að anda, þau eru alltaf að verða betri og betri í því. Við endum æfingar alltaf á frjálsum leik í lauginni eða förum í einhverja skemmtilega leiki.

### Silungar:

Það er búið að vera góð mæting hjá Silungum í mars. Við höfum verið að æfa okkur að synda skriðsund eins og Súperman (hann kikir til hliðar þegar hann andar) og svo höfum við aðeins verið að prófa að synda baksund og það gengur mjög vel. Yfirleitt þá förum við aðeins í djúpu lagina til að æfa okkur að synda í henni. Svo í lok hvers tíma er frjáls leikur og/eða skemmtilegir leikir.



## Akurskóli - Jóhanna

## Flugfiskar/Sverðfiskar

Er mjög fjölmennur hópur og stemmningin er góð. Við erum búin að vera dugleg að æfa skriðsund og baksund. Farið vel yfir öndunina og einnig höfum við lagt mikla áherslu á snúninga og stungunar bæði í skriðsundi og baksundi. Þessi hópur fór á æfingadag til að undirbúa sig fyrir sundmót og stóðu þau sig mjög vel

## Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn: Fannberg Einar Þórarinsson

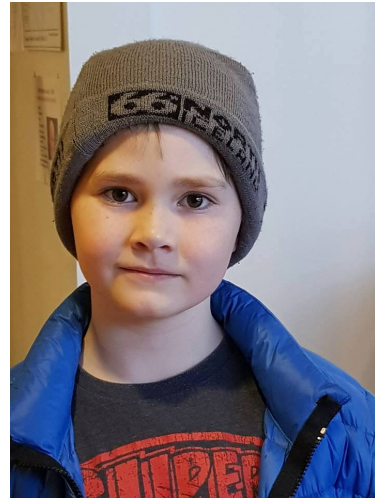
Hvað hefur þú æft sund lengi? 2 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert orðinn stór? Ég ætla að verða besti sundmaður í heimi

Hver eru áhugamálin þín? Sund og tölvur.

Áttu gæludýr? Já ég á Kisu sem heitir Leó.

Annað sem þú vilt segja um þig? Ég er mjög gáfaður og klár í ensku og þegar ég verð stór þá ætla ég að búa í New York city.



## Kynning á sundmönnum ÍRB

Nafn: Jón Fannar Haraldsson

Hvað hefur þú æft sund lengi? Búinn að æfa sund í 3 ár

Áttu gæludýr? Já ég á hund

Hver eru áhugamálin þín? Finnst gaman að vera úti með vinum og á trampólíni.

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert orðinn stór? Ég ætla að verða löggja þegar ég verð stór.

## Laxar/Sprettfiskar

Eru duglegur og fjörugur hópur. Við erum búin að vera að æfa okkur í skriðsundi og baksundi. Í skriðsundi höfum við lagt mikla áherslu að horfa ofan í vatnið og anda til hliðar og í baksundi að liggja á bakinu.

## Silungar

Er fjörugur hópur. Við erum búin að vera að æfa okkur að hoppa af pallinum í djúpu og synda yfir. Ásamt því að vera að æfa flestar tegundir af sundi. Jafnframt erum við að æfa okkur að bíða þar til kemur að okkur og hlusta á fyrirmæli.

## Sprettfiskar Njarðvík

Er fámennur og góður hópur. Við erum búin að vera dugleg að æfa fjórsund þekkja röðina á sundum einnig að æfa okkur í snúningum í baksundi og bringu. Það eru miklar framfarir í þessum hóp.

## Met á síðustu mánuðum

## Gullmót Kr

Denas Kazulis 200 skr (50) Sveinar-Nj

Már Gunnarsson Íslandsmet S12 í 50m flugsundi, 100m flusundi og 200m flugsundi

Fannar Snævar Hauksson 100 bak (50m) Piltar-Nj

Athena Líf Prastardóttir 50 skr (50m) Meyjar-Nj

## Fjölismót

Katla María Brynjarsdóttir 400 skr (50m) Meyjar-N

Már Gunnarsson Íslandsmet S12 í 400m fjórsundi

## Ásvallamót

Már Gunnarsson Íslandsmet S12 í 200m baksundi og 1500m skriðsundi.

## Styrktaraðilar sundráðs ÍRB



KRONAN

nettó

speedo



HS ORKA HF



HS VEITUR HF

©2019 Sundráð |

[Web Version](#)

[Preferences](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

Powered by [Mad Mimi®](#)

A GoDaddy® company