



Ofurhugi - Apríl 2019

Átta Íslandsmeistaratitlar og frábær árangur hjá ÍRB



Átta Íslandsmeistaratitlar, sjö silfur og sjö brons, þrjú telpnamet, lágmark á EMU og fimm ÍRB met var útkoma helgarinnar.

Sundmenn ÍRB sem urðu Íslandsmeistarar:

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir: Gull í 1500m skriðsundi, gull í 800m skriðsundi.

Karen Mist Arngeirsdóttir: Gull í 200m bringusundi, gull í 100m bringusundi og gull í 50m bringusundi.

Kristófer Sigurðsson: Gull í 100m skriðsundi

Pröstur Bjarnason: Gull í 400m skriðsundi og gull í 200m skriðsundi

Sundmenn ÍRB sem unnu til verðlauna:

Gunnhildur Björg Baldursdóttir: Silfur í 200m flugsundi og brons í 400m fjórsundi.

Eva Margrét Falsdóttir: Brons í 100m bringusundi og telpnamet, brons í 200m fjórsundi og telpnamet og silfur í 200m bringusundi, telpnamet og bæting á meti frá árinu 2005 og lágmark á EYOF og EMU.

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir: Gull í 1500m skriðsundi, gull í 800m skriðsundi og silfur í 400m skriðsundi.

Íris Ósk Hilmarsdóttir: brons í 200m baksundi, silfur í 100m baksundi og brons í 50 m baksundi.

Karen Mist Arngeirsdóttir: Gull í 200m bringusundi, gull í 100m bringusundi og gull í 50m bringusundi.

Kristófer Sigurðsson: Gull í 100m skriðsundi og silfur í 200m skriðsundi og brons í 50m skriðsundi

Pröstur Bjarnason: Gull og ÍRB met í 400m skriðsundi, Gull í 200m skriðsundi silfur í 1500m skriðsundi.

Boðsundssveit kvk. 4 x 100 m fjór: Silfur og bæting á sjö ára gömlu ÍRB meti. Íris Ósk Hilmarsdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir, Gunnhildur Björg Baldursdóttir, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir.

Boðsundssveit kk. 4 x 100m fjór: Bronsverðlaun : Fannar Snævar Hauksson , Kári Snær Halldórsson, Pröstur Bjarnason, Kristófer Sigurðsson.

Frábær árangur hjá okkar flotta fólki á ÍM 50 og margir ungir og upprennandi á leiðinni.

Már Gunnarsson fimmfaldur Íslandsmeistari .



Már Gunnarsson varð fimmfaldur Íslandsmeistari og setti jafnframt tvö Íslandsmet á ÍM 50. En Íslandsmót fatlaðra fór fram samhliða ÍM 50 hjá SSÍ. Már varð Íslandsmeistari í 400m skriðsundi, 100m baksundi, 200m fjórsundi, 50m baksundi og 50m flugsundi. Már keppir í flokki S12 og bætti hann Íslandsmetin í 100m baksundi og 50m flugsundi.

Pröstur valin Ironman annað árið í röð.



Pröstur Bjarnason var heiðraður hjá MacKendree háskólanum fyrir að vera algjört hörkutól. Á lokahófi deildarinnar fékk hann titilinn Ironman of the team fyrir mikinn dugnað og hörku á æfingum og í keppni annað árið í röð.

Már með þrjú Íslandsmet á British Open í Glasgow

Már Gunnarsson komst í A - úrslit í 100 bak á British Open. Þar setti hann Íslandsmet og jafnframt Íslandsmet í 50m baksundi á millitíma, daginn eftir setti hann síðan Íslandsmet í 50m skriðsundi.

British Open var afar fínt mót hjá Má. Keppti í fyrsta skipti sem S11 og útkoman var: ÓL lágmark í 200 fjór, 400 skr, 100 bak og 50 skr. Jafnframt náði hann HM lágmarki í öllum þessum greinum ásamt 100 skrið.



Afrekshópur - Steindór

Apríl var mjög góður mánuður, sundmenn æfðu vel og náðu frábærum árangri á ÍM 50. Núna hefst undirbúningur fyrir Landsbankamótið og AMÍ sem eru bæði á okkar heimavelli og er stefnan sett á toppárangur. Alltaf nóg framundan hjá okkar flotta fólki.

Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Stefán Elías Davíðsson
Hvað hefur þú æft sund lengi: Rúmlega ár.
Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Veit ekki....
Hver eru áhugamál þín: Sund og stærfræði.
Áttu gæludýr: Nei





Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Thelma Lind Einarsdóttir

Hvað hefur þú æft sund lengi: 4 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Afrekskona í sundi og lögreglukona.

Hver eru áhugamál þín: Sund, útilegur og vera með vinum.

Áttu gæludýr: Nei

Framtíðarhópur - Eddi

Góður mánuður liðinn. Sundmennirnir voru duglegir að æfa og mætingar voru alveg ágætari. Keppt var á Ármannsmóti og var árangur góður. Nú leggjum við áherslu á að sýnda vel á Landsbankamóti ÍRB sem fram fer helgina 17 til 19 maí. Eftir það er stefnan sett á AMÍ þar sem við, líkt og fyrri ár, ætlum að ná góðum árangri.

Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Rebekka Rós Magnadóttir

Hvað hefur þú æft lengi: 4 ár

Hvað ætlar þú að gera í framtíðinni: Komast á Ólympíuleika, eða vera leikari, söngvari eða ljósmóðir.

Hver eru áhugamál þín: Passa börn, æfa sund og vera með fjölskyldunni.

Áttu gæludýr: Já, kött og hamstur.

Annað sem þú vilt segja: Ég er ellefu ára og ég á fjögur systkini og þau eru öll strákar. Ég á kött sem heitir Mistý og mér finnst margt skemmtilegt.



Kynning á sundfólki ÍRB

Nafn: Daði Rafn Falsson

Hvað hefur þú æft sund lengi: 5 ár

Hvað ætlar þú að verða þegar þú ert stór: Atvinnumaður í sundi og sundþjálfari.

Hver eru áhugamál þín: Mér finnst gaman í Lego

Áttu gæludýr: Nei

Háhyrningar/ Sverðfiskar - Vatnaveröld



Í byrjun apríl voru sundkrakkarnir að mæta mjög vel og lögðu sig vel fram á æfingum. Við höfum verið að vinna í grunntækni og að ræða mikilvægi þess að vanda sig þegar verið er að æfa tækni frekar en að synda svakalega hratt. Krakkarnir mættu á páskamótið og gekk það vel. Eftir páskafríið höfum við verið að koma okkur í gang fyrir síðustu verkefni tímabilsins og eru þau staðráðin í að leggja hart að sér til þess að bæta tímana sína á þeim mótum sem eftir eru. Háhyrningar tóku þátt í Ármannsmótinu þrátt fyrir að páskafríið væri nýlega búíð þá voru margir að bæta sig og sýna flottar framfarir.

Sunddiskó

Yngrihópar ÍRB hittust í Vatnaveröld sunnudaginn 28. apríl og skemmtu sér saman. Við byrjuðum á að fara í leiki, eftir það var frjáls leikur hjá krökkunum þar sem sumir æfðu sig að kafa, einhverjir voru í sundknattleik og aðrir léku sér í hinum ýmsu leikjum með félögum sínum. Það var góð mæting og börnin öll sem eitt til fyrirmyndar.



Flugfiskar og Sprettfiskar voru mjög dugleg og flott í apríl. Í þessum mánuði voru börnin að æfa sig að synda fjórsund, læra rétta röð á sundaðferðum, og einnig vorum við dugleg að æfa okkur að gera kollhnís í skriðsundi. Þessir hópar tóku þátt á páskamótinu og stóðu þau sig rosalega vel. Næsta mót hjá okkur verður Landsbankamótið og nú er bara að halda áfram að vera rosa dugleg að æfa fyrir það

Sundskóli Heiðarskóla Laxar / Silungar - Jóna Helena

Laxar

Laxahópur hefur sýnt ótrúlegan árangur í sundlauginni. Þau eru flest farin að synda mjög flott skriðsund og baksund ásamt því að geta synt nokkuð flott bringusund. Í apríl var haldið áfram að æfa þessi sund ásamt því byrjuðum við aðeins á hafmeyjufótatökum (flugundsátök). Það voru nokkrir Laxar sem tóku þátt á sínu fyrsta sundmóti í apríl, Páskamótinu, og stóðu sig svakalega vel



Silungar:

Í apríl var rosa stuð á æfingum hjá Silungum. Við höfum verið að æfa okkur mikið í því að synda á bakinu ásamt því að synda skriðsund. Silungar eru líka búin að vera dugleg að synda og hoppa í djúpu lauginu. Nú styttest í lok sundársins hjá þessum hóp og fara næstu æfingar í það að æfa fyrir sundsýninguna sem verður um miðjan maí



Akurskóli - Jóhanna

Flugfiskar/Sverðfiskar

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 mórall í hópnum.



Laxar/Sprettfiskar

Við erum búin að vera dugleg að æfa fótatök í flestum sundaðferðum. Einnig lagt áherslu á bringusundið og að stíga ekki í botninn. Hópurinn er mjög duglegur.

Silungar

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

Sprettfiskar Njarðvík

Erum búin að vera að æfa okkur í fjórsundi, einnig að muna röðina á því. Höfum lagt mikla áherslu á bringusundið.

Met í Apríl

ÍM 50

Próstur Bjarnason 400skr (50m) Karlar-Kef-ÍRB

Kristófer Sigurðsson 50 skr (50m) Karlar-Kef

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

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

Fannar Snævar Hauksson 50 skr (50m) Piltar-Nj

Eva Margrét Falsdóttir 50 br (50m) Telpur-Kef

Eva Margrét Falsdóttir 50 br (50m) Telpur-Kef-ÍRB-ÍSL

Eva Margrét Falsdóttir 200 br (50m) Telpur-Kef-ÍRB-ÍSL

Már Gunnarsson Íslandsmet S12 í 50m flugsundi, 100m baksundi

Boðsundssveit kvenna 4 x 100 m fjórsund Konur-ÍRB

Íris Ósk Hilmarsdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir,

Gunnhildur Björg Baldursdóttir, Eydís Ósk kolbeinsdóttir.

Páskamótið

Fannar Snævar Hauksson 25 skr (25m) Piltar-Nj

Fannar Snævar Hauksson 25 br (25m) Piltar-Nj

Fannar Snævar Hauksson 25 bak (25m) Piltar-Nj-ÍRB

Fannar Snævar Hauksson 25 fl (25m) Piltar-Nj-ÍRB

Kári Snær Halldórsson 25 br (25m) Piltar-Nj

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

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

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 25 fl (25m) Konur-Nj-ÍRB

British Open í Glasgow

Már Gunnarsson Íslandsmet S11 í 100m baksundi og 50m 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