



## Ofurhugi - Desember 2016

### Þröstur og Sunneva Íþóttamenn Reykjanesbæjar 2016



Árið 2016 mun vera ofarlega í huga okkar vegna þess hve sundfólkið okkar var að standa sig vel á árinu. Á verðlaunaafhendingu ÍRB á síðasta degi ársins fengum við svo sannalega viðurkenningu fyrir það. Sundliðið okkar átti flesta Íslandsmeistarana og við eignuðumst bæði Íþróttamann og Íþróttakonu Reykjanesbæjar 2016. Það voru þau Þröstur Bjarnason og Sunneva Dögg Robertson, þau voru jafnframt valin sundmaður og sundkona Reykjanesbæjar árið 2016.

### Már Íþróttamaður fatlaðra í Reykjanesbæ 2016



Allt er þegar þrennt er, en ekki var nóg með að við eignuðumst Íþróttamann og Íþróttakonu ársins, því jafnframt var Már Gunnarsson valin Íþróttamaður fatlaðra í Reykjanesbæ árið 2016.

## Þróstur og Stefanía verðlaunuð hjá Keflavík



Þróstur Bjarnason og Stefanía Sigurþórsdóttir voru valin sundfólk Keflavíkur. Þróstur var einnig valin Íþróttamaður Keflavíkur 2016.

## Sunnea Dögg verðlaunuð hjá Njarðvík

Sunnea Dögg Robertson var valin sundkona UMFN og einnig Íþróttakona UMFN 2016.



## Góður árangur á NM

Fjórar kraftmiklar sundkonur úr ÍRB kepptu á Norðurlandameistaramóttinu í 25m laug í Kolding í Danmörku. Þetta voru þær Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Karen Mist Argeirsdóttir, Stefanía Sigurþórsdóttir og Sunneva Dögg Robertson. Með þeim í för var þjálfari þeirra Steindór Gunnarsson en hann var einn af þjálfurum hópsins sem sáu um þetta verkefni fyrir Sundsamband Íslands. Stelpurnar voru að standa sig vel, voru alveg við sína tíma og líka með góða bætingar. Sunneva bætti sig vel í 400m fjórsundi og Karen Mist í 200m bringusundi.



Bestum árangri þeirra náði Sunneva Dögg Robertson er hún vann til bronsverðlauna í 400m fjórundi og með bætingu um tæplega fjórar sekúndur, Sunneva Dögg komst jafnframt í úrslit í fjórum af fimm greinum.

## Davíð Hildiberg Aðalsteinsson frábær á HM 25



Davíð Hildiberg Aðalsteinsson keppti á HM 25 og stóð sig gríðarlega vel. Hann bætti sinn besta tíma í 50m baksundi og var alveg við sinn besta tíma í 100m baksundi. Davíð var jafnframt í fimm boðsundsveitum sem allar settu Íslandsmet á móttinu. Það virðist vera sama í hvað boðsundsundsveit hann syndir, útkoman er alltaf Íslandsmet, en Davíð er búinn að vera í metasveitum í níu skipti núna í haust.

## Sólveig María Baldursdóttir með aldursflokkamet



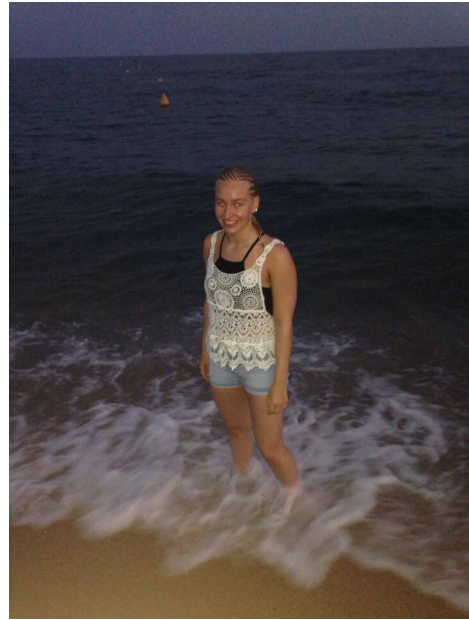
Sólveig María Baldursdóttir setti nýtt íslenskt met í flokki meyjna 12 ára og yngri með frábæru 200m flugsundi á metamót ÍRB í 50m laug þann 15. desember síðastliðinn. Gamla metið átti Salóme Jónsdóttir ÍA frá árinu 2007. Innilega til hamingju Sólveig.

## Afrekshópur - Steindór

Mikið hefur verið í gangi í desember og mánuðurinn hreinlega rauk áfram. Frábær árangur á NM, HM og metamótum. Jólaæfingar gengu vel með mikilli Metabolic vinnu og toppurinn var síðan í lok mánaðarins þegar sundmenn innan hópsins voru verðlaunaðir sem Íþróttamenn ársins. Um miðjan janúar hefst síðan vertíðin aftur með keppnisverkefni erlendis, Lyngby Open. Kærar þakkir fyrir frábært ár kæru sundmenn.

#### **Sundmaður mánaðarins**

Gunnhildur Björg Baldursdóttir er sundmaður mánaðarins. Gunnhildur er dugleg og samviskusöm og leggur alltaf mjög hart að sér. Hún hefur staðið sig vel í haust og er mikil keppniskona.



## **Framtíðarhópur - Eddi**



Flottur mánuður liðinn. Krakkarnir duglegir að mæta og æfa. Krakkarnir eru búnir að keppa á metamótum og hafa nokkur met fallið á þeim mótum. Nú tekur við nýtt ár með nýjum markmiðum. Kærar þakkir fyrir árið 2016.

#### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er Sólveig María Baldursdóttir. Sólveig er góður sundmaður sem ætlar sér stóra hluti í framtíðinni. Sólveig gerði sér lítið fyrir og bætti meyjameitið í 200 metra flugsundi á metamótinu. Hún hefur bætt tíma sína verulega undanfarið og er hvergi nærri hætt. Sólveig er góður félagi og flott stelpa í hvívetna.

## **Háhyrningar Vatnaveröld - Helena**



Í sverðfiskum og Háhyrningum í Vatnaveröld þá höfum við lagt mikla áherslu á flugsund og bringusund í desember, og hafa krakkarnir verið duglegir við að leggja sig fram á æfingum.

20. desember hittust hóparnir og horfðu á bíómynd saman, það var ótrúlega gaman að sjá hvað hóparnir voru samtilltir og allir tilbúnir að hjálpast að.

Ég hlakka til að vinna með krökkunum á nýju ári og þakka kærlega fyrir árið sem er að líða.

### **Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum**

Natalía Dögg Brynjarsdóttir er sundmaður mánaðarins í Háhyrningum.

Natalía mætir vel á æfingar og fer eftir fyriræmum, hún hefur bætt sig mikið undanfarið.

## **Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena**

### **Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum**

Óli Viðar Sigurbjörnsson er sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum. Óli Viðar er duglegur á æfingum og mætir vel, hann hefur verið að bæta sig á síðustu mánuðum.



## **Sprettfiskar/Flugfiskar Njarðvíkurskóla - Júlía**



Æfingar í desember voru fjölbreyttar og skemmtilegar. Hjá flugfiskum var áskorun að synda eins margar ferðir og þau mögulega gátu á 4 mínútum. Á síðustu æfingu ársins horfðum við síðan á jólamynd í fundarsal íþróttahússins og var öllum boðið upp á popp.

### **Sundmaður mánaðarins**

Sóley Ösp Sverrisdóttir er sundmaður desembermánaðar. Sóley hefur sýnt framfarir og er jákvæð og dugleg á æfingum. Mynd frá

poppartyinu, Sóley er í hvítu peysunni innst í sófanum.

## **Flugfiskar/Sverðfiskar - Jóhanna**



Við erum búin að vera að leggja áherslu á bringusundsfótatök, góða straumlínu og stungur. Einnig höfum við verið að æfa okkur í boðsundi og sprettum. Við buðum Löxum/Sprettfiskum með okkur á æfingu og farið var í fullt af leikjum ásamt frjálsum tíma.

### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins í Flug og Sverðfiskum er Lovísa Rós Sigtryggisdóttir. Lovísa Rós er mjög áhugasöm og dugleg. Einnig hefur hún tekið miklum framförum.

## **Sprettfiskar/Laxar/Silungar Akurskóla - Jóhanna**

Við höfum verið að æfa okkur í bringusundi, með áherslu á góða straumlínu og stungur. Einnig höfum við verið að æfa okkur í sprettum með mismunandi sundaðferðum.

Silungar eru búnir að vera mjög duglegir. Silungar eru búnir að vera að æfa stungur og synda langar ferðir yfir sundlaugina. Einnig eru margir farnir að synda án kúta og aðrir eiga stutt í það. Miklar framfarir hafa verið í hópnum.

### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins í Laxar/Sprettfiskar er Arna Dís Emilsdóttir. Arna Dís er dugleg, jákvæð og áhugasöm.



## **Sprettfiskar/Flugfiskar Heiðarskóla - Hjördís**

Flugfiskar kepptu á Jólamóti ÍRB. Það var mjög stutt og skemmtilegt mót. Þar voru flest allir með mjög góðar bætingar. Á æfingunni eftir mótið var leikæfing þar sem krakkarnir máttu taka með sér dót.

### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Agnes Jóna Pálmadóttir



Sprettfiskar kepptu einnig á Jólamóti ÍRB. Þar voru nokkrir sem voru að keppa í sitt fyrsta skipti. Það gekk öllum vel. Sprettfiskar fengu einnig að hafa leikæfingu og hafa með dót á æfingu.

### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Heiðarskóla er Freydís Lilja Bergþórsdóttir.

## Sundskóli Heiðarskóla - Hjördís

Krakkarnir í sundskólanum voru að prufa nýtt á æfingu, það eru stöðva æfingar. Það vakti lukku og þótti þeim það góð til breyting. Síðustu þrjár æfingar fyrir jólafrí voru svo vel nýttar í undirbúning fyrir sundsýningu og svo sundsýninguna sjálfa sem var á síðustu æfingunni.

Ég vil óska öllum iðkendum, foreldrum, þjálfurum og stjórnarfólki gleðilegra jóla.

Takk fyrir árið sem er að líða og sjáumst hress á nýju ári. Jólakveðja Hjördís Ólafsdóttir.

## Mörg met á metamótum

Í lok árs er það hefð að halda mót til að gefa sundmönnum tækifæri á því að reyna við innanfélagsmet eða aldursflokkað met í sínum greinum áður en þau fara yfir í næsta aldursflokk við áramót. ÍRB hélt tvö mót í desember, annað í 25m laug og hitt í 50m laug sem gáfu af sér þrjú ný íslensk aldursflokkað met og fjöldan allan af innanfélagsmetum.



Þann 14. desember var mótið í 25m

laug. Sveit ÍRB setti þá nýtt íslenskt aldursflokkað met í stúlknaflokk 15-17 ára í 4 x 100m skriðsundi. Gamla metið í greininni átti sveit Ægis frá árinu 2011. Sveitina skipuðu: Stefanía Sigurþórsdóttir, Sylwia Sienkiewicz, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir og Sunneva Dögg Robertson.

Nokkur önnur innanfélagsmet féllu líka á mótinu. Fannar Snævar Hauksson sló metið í 400m fjórsundi sveina og Denas Kazulis í 400m skriðsundi og 200m baksundi í flokki snáða 8 ára og yngri, ásamt því að stúlknasveitin bætti innanfélagsmetið í 4 x 50m skriðsundi.

Þann 15. desember var röðin komin að 50m lauginni og féllu þá fleiri íslensk alursflokkað met.

Sólveig María Baldursdóttir byrjaði á því setja nýtt íslenskt met í flokki meyja 12 ára og yngri með frábæru 200m flugsundi. Gamla metið átti Salóme Jónsdóttir ÍA frá árinu 2007.

Síðan var röðin komin að boðsundsveit stúlkna 15-17 ára. Stúlkna veitin bætti metið í 4 x 100m skriðsundi og sló með því met stúlknasveitar SH frá árinu 2007. Sveitina skipuðu: Sylwia Sienkiewicz, Stefanía Sigurþórsdóttir, Sunneva Dögg Robertson og Eydís Ósk Kolbeinsdóttir. Þar með á stúlknasveitin orðið gildandi met bæði í 50m og 25m laug í 4 x 100m skriðsundi.

Nokkur innanfélagsmet féllu líka á mótinu, Denas Kazulis setti innanfélagsmet í 200m skriðsundi 100m bringusundi og 50m bringusundi, Fannar Snævar Hauksson í 400m fjórsundi sveina, Stefanía Ósk Halldórsdóttir í 400m skriðsundi og Sólveig María Baldursdóttir í 50m og 100m flugsundum.

## Met hjá ÍRB í desember



Sunneva Dögg Friðriksdóttir 400 fjór (25m) Stúlkur-ÍRB

Sunneva Dögg Friðriksdóttir 400 fjór (25m) Stúlkur-Njarðvík

Sólveig María Baldursdóttir 200 fl (50m) Meyjar-Íslandsmet

Sólveig María Baldursdóttir 200 fl (50m) Meyjar-ÍRB

Sólveig María Baldursdóttir 200 fl (50m) Meyjar-Njarðvík

Sólveig María Baldursdóttir 100 fl (50m) Meyjar-ÍRB

Sólveig María Baldursdóttir 100 fl (50m) Meyjar-Njarðvík

Sólveig María Baldursdóttir 50 fl (50m) Meyjar-Njarðvík

Denas Kazulis 400 skr (25m) Snáðar-ÍRB

Denas Kazulis 400 skr (25m) Snáðar-Njarðvík

Denas Kazulis 200 bak (25m) Snáðar-ÍRB

Denas Kazulis 200 bak (25m) Snáðar-Njarðvík

Denas Kazulis 200 skr (50m) Snáðar-ÍRB

Denas Kazulis 200 skr (50m) Snáðar-Njarðvík

Denas Kazulis 100 br (50m) Snáðar-ÍRB

Denas Kazulis 100 br (50m) Snáðar-Njarðvík

Denas Kazulis 50 br (50m) Snáðar-ÍRB

Denas Kazulis 50 br (50m) Snáðar-Njarðvík

Denas Kazulis 50 fl (25m) Snáðar-Njarðvík

Fannar Snævar Hauksson 400 fjór (25m) Sveinar-Njarðvík

Fannar Snævar Hauksson 400 fjór (50m) Sveinar-ÍRB

Fannar Snævar Hauksson 400 fjór (50m) Sveinar-Njarðvík

### **Boðsundsmet 25m laug**

4 x 100m skriðsund Íslandsmet stúlkur

4 x 100m skriðsund Konur-ÍRB 4 x 100m skriðsund Stúlkur-ÍRB

Stefanía Sigurpórsdóttir, Sylwia Sienkiwicz, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Sunneva Dögg Robertsson.

4 x 50m skriðsund Konur-ÍRB 4 x 50m skriðsund Stúlkur-ÍRB

Sylwia Sienkiewicz, Stefanía Sigurpórsdóttir, Sunneva Dögg Robertson og Eydís Ósk Kolbeinsdóttir

### **Boðsundsmet 50m laug**

4 x 100m skriðsund Íslandsmet stúlkur

4 x 100m skriðsund Konur-ÍRB

4 x 100m skriðsund Stúlkur-ÍRB

Sylwia Sienkiewicz, Stefanía Sigurpórsdóttir, Sunneva Dögg Robertson og Eydís Ósk Kolbeinsdóttir

## **Að loknu frábæru og eftirminnilegu ári**





Árið í ár er eitt það eftirminnilegasta sem ég hef átt með ÍRB. Við höfum samt nokkuð oft sýnt sambærilegan árangur eins og á árunum 2003, 2004, 2007 og 2009. En í ár unnum við nánast allt. Við unnum AMÍ, Bikar karla og kvenna í 1. deild og Bikar kvenna í 2. deild. Við unnum flesta titla sem nokkru sinni hafa unnist á ÍM af einu liði. Við settum fjöldan allan af Íslandsmetum og aldursflokkametum. Við áttum Íþróttamann Keflavíkur,

Íþróttakonu Njarðvíkur. Við áttum flesta Íslandsmeistartitla hjá íþróttagreinum innan ÍRB. Við áttum Íþróttamann Reykjanesbæjar, Íþróttakonu Reykjanesbæjar og Íþróttamann fatlaðra í Reykjanesbæ. Algjörlega frábært ár hjá okkur.

En hvert stefnum framtíðinni? Við því er eingöngu eitt svar í mínum huga. Gerum betur, stefnum hærra. Það er alltaf hægt að gera betur með samhentum og metnaðarfullum vinnubrögðum. Munum að svona árangur er ekki sjálfgefinn.

Metnaðarfull vinnubrögð er einmitt það sem hefur einkennt starf ÍRB frá 2001. Löngun til meiri afreka og gera sífellt betur.

Þannig andi næst ekki að sjálfum sér, hann krefst hóps af metnaðarfullum einstaklingum, stjórnarmönnum, þjálfurum, sundmönnum og foreldrum sem tengjast og framkalla þetta andrúmsloft sem skapar þessi afrek.

Kæru vinir, stjórnarmenn, þjálfarar, sundmenn og foreldrar. Til hamingju með frábært sundár og kærar þakkir fyrir frábært samstarf. Ég lít björtum augum á framtíðina og veit að við við höldum áfram að stefna hátt.

Áfram ÍRB ! Sundkveðja, Steindór.

## Styrktaraðilar Sundráðs ÍRB



KRONAN

nettó

speedo



HS ORKA HF



HS VEITUR HF

©2017 Sundráð |

[Web Version](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

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