



## Ofurhugi - Apríl 2017

### Tíu titlar á ÍM 50



Afraksturinn á ÍM 50 var 10 Íslandsmeistaratitlarog fjöldin allur af verðlaunum.

En alls voru verðlaunin: 10 gull, 12 silfur og 10 brons. Eitt meyjamet í 100m bringusundi hjá Evu Margréti Falsdóttur ásamt mörgum bestu tímum, fullt af innanfélagsmetum ásamt góðum bætingum hjá mörgum sundmönnum liðsins.

### Eva Margrét Falsdóttir með meyjamet á ÍM 50



Eva Margrét Falsdóttir var í stuði á ÍM 50 og bætti eigið Íslandsmet í 100m bringusundi. Til hamingju Eva Margrét.

## Fimm titlar og tvö Íslandsmet



Már Gunnarsson gerði góða hluti á ÍM 50 hjá ÍF helgina 8.-9. apríl . Már vann til fimm gullverðlauna og setti tvö Íslandsmet á mótinu. Frábært mót hjá kappanum. Til hamingju Már.

## Frábær æfingadagur



Sundmenn í Spretfiskum, Flugfiskum og Sverðfiskum mættu hress á síðasta æfingadag vetrarins. Farið var í gegnum stungur og snúninga og nutu sundmenn leiðsagnar eldri sundmanna sem voru þjálfurunum til aðstoðar. Krakkarnir voru afar kát með að fá eldri sundmennina í heimsókn og þeir eldri stóðu sig vel í að segja til. Enda fannst krökkunum þessi dagur frábær.

## Afrekshópur - Steindór

Ég er afar stoltur af hópnum mínum að loknu ÍM 50. Tíu Íslandsmeistaratitlar og fullt af verðlaunum og flottum bætingum og sex sundmenn í Smáþjóðaleikaliðinu. Núna hefst undirbúningur fyrir næstu verkefni, Landsbankamótið, Smáþjóðaleikana og AMÍ ásamt því að reyna við lágmörk fyrir SSÍ verkefni sumarins.

#### Sundmaður mánaðarins

Baldvin Sigmarsson er sundmaður mánaðarins. Baldvin er afar duglegur og samvirkusamur sundmaður. Baldvin er mikill keppismaður ásamt því að vera alltaf hress.



## Framtíðarhópur - Eddi



Hlutirnir hafa gengið sinn vanagang. Krakkarnir eru flestir duglegir að mæta og taka á því. Við vorum með á Ármannsmóttinu í lok apríl og var frammistaðan mjög góð, miklar bætingar og fjöldi verðlauna. Næsta mót er Landsbankamótið um miðjan maí þar sem nokkrir sundmenn stefna að því að ná AMÍ lágmörkum meðan aðrir stefna að því að bæta tímana sína..

#### Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er Elísabet Jóhannesdóttir. Elísabet er dugleg sundkona sem er búin að bæta sig mikið undanfarið. Elísabet er alltaf kát og hress.

## Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Apríl fór rólega af stað hjá þessum hópum, páskafríið hófst í byrjun mánaðarins. Krakkarnir hafa hinsvegar lagt mikið á sig eftir páskafríið og eru dugleg á æfingum. Það er gaman að horfa yfir hópinn og sjá hversu miklar framfarir hafa orðið hjá þeim frá því í haust. Þau eru ekki bara orðin betri í sundi en þau eru orðin ofsalega klár að vera í hóp, æfa með ólíkum einstaklingum og fara eftir fyrirmælum. Nú er stutt eftir af sundárinu og erum við öll ákveðin í því að ljúka því með stæl, leggja enn meira á okkur á æfingum og hafa gaman.

#### Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum

Daði Rafn Falsson er sundmaður mánaðarins í Háhyrningum. Daði mætir mjög vel, fer eftir fyrirmælum og hefur tekið framförum.



## Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

### Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum

Ástrós Lovís Hauksdóttir er sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum. Ástrós mætir mjög vel, fer eftir fyrirmælum og hefur tekið framförum.



## Sprettfiskar/Flugfiskar Njarðvíkurskóla - Júlía



Það voru ekki margar æfingar í aprílmánuði, en krakkarnir voru bæði dugleg og skemmtileg á æfingum. Við erum núna að æfa okkur fyrir Landsbankamótið sem er síðasta verkefni vetrarins fyrir Sprettfiska en Flugfiskar geta æft lengur og farið á Akranesleikana.

### Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins, Júlíana Modzelewska

Júlíana er jákvæð, samviskusöm, dugleg og kraftmikil.

## Flugfiskar/Sverðfiskar - Jóhanna



Flugfiskar/Sverðfiskar eru búnir að vera að æfa sig í stungum, sprettum og snúningum. Einnig höfum við lagt áherslu á fjórsundið.

### Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Flug- og Sverðfiskum er Julia Blasik.

Julia er búin að taka miklum framförum í sundi, einnig er hún jákvæð og áhugasöm á æfingum.

## Laxar/Sprettfiskar/Silungar Akurskóla - Jóhanna





Laxar/sprettfiskar hafa verið mikið að æfa skriðsunds spretti og æfa samhæfingu í bringusundi. Krakkanir eru mjög áhugasamir á æfingum.

### **Silungar**

Silungar eru fjörugir og duglegir á æfingum. Þeir eru búnir að vera að æfa baksund og flestir eru búnir að ná því. Það eru miklar framfarir í hópnum.

### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins í Laxar/Sprettfiskar er Jan Blasik. Jan er mjög dulegur og fjörugur strákur. Einnig hefur hann bætt sig mikið í sundi.

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

Apríl mánuður var nokkuð stuttur. Það er byrjaður undirbúningur fyrir Landsbankamót ÍRB og fengu Flugfiskar að velja sitt uppá haldssund. Sprettfiskar hafa verið að æfa sig í stuttum sprettum með stungu. Í apríl fengu báðir sundhópar aukna tæknikennslu. Það var góð mæting í báðum hópnum í apríl.

Páskamót ÍRB var haldið um mánaðarmótin mars-apríl. Öllum gekk vel og voru flestir að bæta sig. Allir fóru heim með verðlaunapening og páskaegg.

### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Gylfi Örn Atlasson



### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Heiðarskóla er Marko Medic

## **Sundskóli Heiðarskóla - Hjördís**

Sundskólinn fékk frábæran þjálfara að láni eina viku í apríl. Það gekk mjög vel og stóðu krakkanir sig vel. Sundskólinn hefur verið að undirbúa sundsýningu sem haldin verður í maí.



## Sex sundmenn ÍRB á Smáþjóðaleikunum.

Í lok apríl kom í ljós að Sundráð ÍRB á sex sundmenn landsliðinu ásamt þjálfara sem fara á Smáþjóðaleikana í lok maí. Afar ánægjulegt fyrir félagið. Til hamingju sundmenn.



## Met á ÍM 50

## Met á ÍM 50

Eva Margrét Falsdóttir 100br (50m ) Meyjur - Íslandsmet

Eva Margrét Falsdóttir 100br (50m ) Meyjur - ÍRB

Eva Margrét Falsdóttir 100br (50m ) Meyjur - Keflavík

Pröstur Bjarnason 1500 skr (50m) Karlar-ÍRB

Pröstur Bjarnason 1500 skr (50m) Karlar-Keflavík

Pröstur Bjarnason 800 skr (50m) Karlar-ÍRB

Pröstur Bjarnason 800 skr (50m) Karlar-Keflavík

Davíð Hildiberg Aðalsteinsson 50 fl (50m) Karlar-ÍRB

Davíð Hildiberg Aðalsteinsson 50 fl (50m) Karlar-Keflavík

Kristófer Sigurðsson 50 skr (50m) Karlar-Keflavík

Gunnhildur Björg Baldursdóttir 200 fl (50) Stúlkur-ÍRB

Gunnhildur Björg Baldursdóttir 200 fl (50) Stúlkur-Njarðvík

4 x100 skr kk (50) Karlar-ÍRB

Davíð Hildiberg Aðalsteinsson, Kristófer Sigursson, Pröstur Bjarnason, Baldvin Sigmarsson

4 x100 fjór kk (50)Karlar-ÍRB

Davíð Hildiberg Aðalsteinsson, Baldvin Sigmarsson,Pröstur Bjarnason, Kristófer Sigurðsson

4 x 100 m skr kvk Konur-ÍRB

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

4 x 50 skr blandað ÍRB-met

Kristófer Sigurðsson, Pröstur Bjarnason, Sunneva Dögg Robertson, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir

4 x 50 fjór blandað ÍRB-met

Íris Ósk Hilmarsdóttir,Karen Mist Arngeirsdóttir, Pröstur Bjarnason, Kristófer Sigurðsson

## 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