



**Ofurhugi**

**Fréttabréf Sundráðs ÍRB - Apríl 2016**

**Átta íslandsmeistartitlar á ÍM 50 2016**

Árangurinn á ÍM 50 2016 var frábær hjá ÍRB, en mótið var mjög sterkt og allir bestu sundmenn landsins voru mættir til leiks. ÍRB vann alls átta íslandsmeistararitla á mótinu. Þröstur Bjarnason með þrjá titla, 400, 800 og 1500m skriðsundi og ÍRB met í 1500 og 800, Baldvin Sigmarsson með tvo titla, 200m flugsund og 400m fjórsund, Eydis Ósk Kolbeinsdóttir einn titil í 1500m skriðsundi, Kristófer



Sigurðsson einn titil í 200m skriðsundi og Sunneva Dögg Friðriksdóttir einn titil í 400m skriðsundi með ÍRB met og íslandsmet í stúlknaflokki og örstutt frá íslandsmetinu í opnum flokki.

Jafnframt setti blandaða boðsundsveitin í 4 x 50m skriðsundi nýtt ÍRB met. Sunneva Dögg Friðriksdóttir bætti við sig lágmörkum á EMU og Stefanía Sigurþórsdóttir náði lágmörkum á NÆM.

Eins og staðan er núna þá eigum við þrjá sundmenn í verkefnum sumarsins. Eydis Ósk Kolbeinsdóttir og Sunneva Dögg Friðriksdóttir á EMU og Stefanía Sigurþórsdóttir á NÆM.

## Már Gunnarsson á EM fatlaðra í Portúgal



Már Gunnarsson sundmaður úr ÍRB/Nes hélt til keppni á fimmtudaginn 28. apríl á EM 50 í Portúgal. Gaman er að segja frá því að ÍRB á tvo fulltrúa á mótinu því með honum í fôr er Helena Hrund Ingimundardóttir þjálfari hjá ÍRB. Við hjá ÍRB óskum þeim góðs gengis. Evrópumeistaramót fatlaðra í sundi í 50m laug fer fram í Funchal í Portúgal dagana 1.-7. maí næstkomandi. Ísland sendir fjóra keppendur á mótið, tvo karla og tvær konur.

Keppendur Íslands á EM í Portúgal:

Jón Margeir Sverrisson, S14, Fjölnir - 200m skriðsund, 100m bringusund og 200m fjórsund.

Már Gunnarsson, S12, Nes/ÍRB - 100m skriðsund, 400m skriðsund, 100m baksund og 200m fjórsund.

Thelma Björg Björnsdóttir, S6, ÍFR - 50, 100 og 400m skriðsund, 100m bringusund og 200m fjórsund.

Sonja Sigurðardóttir, S4, ÍFR - 50, 100m skriðsund, 50m baksund, 50m bringusund og 150m þrísund.

Fararstjóri í ferðinni verður Þór Jónsson formaður sundnefndar Íþróttasambands fatlaðra og Kristín Guðmundsdóttir landsliðsþjálfari. Þeim til halds og trausts í ferðinni verða Ragnar Friðbjarnarson þjálfari/sjúkraþjálfari og Helena Hrund Ingimundardóttir þjálfari/aðstoðarmaður.

EM í sundi er síðasta stórmót sundmanna fyrir Ólympíumót fatlaðra sem fram fer í Rio de Janeiro í Brasilíu í september en það mót verður það fyrsta í sögunni sem fram fer í Suður-Ameríku.

## Duglegir ungir ÍRB sundmenn á æfingadegi



Þriðji og síðasti æfingadagur vetrarins fór fram laugardaginn 30. apríl. Dagurinn var afar vel heppnaður og eru allir ungu sundmennirnir okkar orðnir klárir fyrir Landsbankamótið. Nú stýttist í tímabilinu en sundmenn í Gullfiskum, Silungum, Lökum og Sprettfiskum

## Þrjár sundkonur í landsliðsverkefnum.



Sundfólk úr ÍRB er í meirihluta í unglingslandsliðsverkefnum sumarsins hjá SSÍ eins staðan er núna. Við eigum þrjár sundmenn í verkefnum sumarsins en vonumst eftir fleirum. Eyðís Ósk Kolbeinsdóttir og Sunneva Dögg Friðriksdóttir keppa á EMU í Ungverjalandi og þær eru einu keppendurnir í verkefninu eins og stendur. Stefanía Sigurþórsdóttir keppir síðan á NÆM í Finnlandi og þangað hafa einnig aðeins tveir

sundmenn náð lágmarkum.

## Afrekshópur/Keppnishópur - Steindór

ÍM 50 yfirstaðið og árangurinn mjög góður. Núna hefst næsti hringur af æfingum þar sem áherslan er á frábæran árangur á AMÍ og öðrum mótum sumarsins eins og EMU og NÆM en á báðum þessum mótum eigum við fulltrúa. Nánast ekkert er framundan fyrir sundmenn sem eru eldri en 18 ára eftir Landsbankamótið, en þau ætla að skipuleggja sumarið vel þannig að allir mæti í formi í haust.

### Sundmaður mánaðarins

Þröstur Bjarnason er sundmaður mánaðarins í Afreks- og Keppnishóp. Þröstur er jákvæður, hress og duglegur. Hann hefur afar góða tilfinningu fyrir útfærslu á sundunum sínum og á ÍM 50 sýndi hann og sannaði að hann er konungur langundanna á Íslandi. Hann vann allar þær greinar sem hann keppti í 400, 800 og 1500m skriðsundi með afar vel útfærðum sundum.



## Framtíðarhópur - Eddi



Góður mánuður liðinn. Sundmennirnir voru duglegir að æfa og mætingar voru alveg ágætar. Nú leggjum við áherslu á að synda vel á Landsbankamóti ÍRB sem fram fer fyrstu helgina í maí. Eftir það er stefnan sett á AMÍ þar sem við, líkt og fyrri ár, ætlum að ná góðum árangri.

### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er Eva Margrét Falsdóttir. Eva Margrét er

góður sundmaður sem ætlar sér stóra hluti í framtíðinni. Hún hefur bætt tíma sína verulega undanfarið og er hvergi nærri hætt. Eva er góður félagi og flott stelpa í hvívetna.

## **Háhyrningar Vatnaveröld - Helena**

Í Háhyrningum höfum við verið að leggja áherslu á straumlínu og sporð eftir spyrnu frá bakka, stungu eða eftir snúning. Krakkarnir hafa tekið ótrúlegum framförum á stuttum tíma og eru mjög jákvæð og skemmtileg. Þau hafa verið að synda meira krefjandi æfingar í þessum mánuði og verður gaman að fylgjast með þeim næsta mánuðinn.

### **Sundmaður mánaðarins**

Athena Líf Prastardóttir er sundmaður mánaðarins. Athena er dugleg á æfingum og mætir vel, hún áhugasöm og alltaf kurteis.



## **Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena**



Í apríl höfum verið að leggja áherslu á að vera í straumlínu þegar þau spyrna frá bakka, kafsundstak í bringusundi, baksundssnúninga ásamt mörgu öðru. Krakkarnir eru dugleg að minna hvort annað á þau eigi að vera í straumlínu. Mikil spenna er fyrir komandi verkefnum, Landsbankamótinu og Akranesleikunum.

### **Sundmaður mánaðarins**

Denas Kazulis er sundmaður mánaðarins. Denas er duglegur á æfingum og mætir vel, hann er vandvirkur og alltaf kurteis.

## **Flugfiskar/Sprettfiskar Njarðvíkurskóli - Helena**



Krakkarnir í þessum hóp hafa verið duglegir að mæta á æfingar og finnst voða fínt að fá að fara í smá stund í pottinn í enda æfingar eftir að verðrið fór að verða betra. Þau eru mjög spennt fyrir Landsbankamótinu og eru staðráðin í að gera sitt allra besta.

### **Sundmaður mánaðarins**

Embla Júlía Mjöll Davíðsdóttir er sundmaður mánaðrins. Embla hefur tekið miklum framförum síðustu mánuði. Hún mætir alltaf og er alltaf kurteis.



## **Sverðfiskar Akurskóli - Gunnar**

Sverðfiskar í Akurskóla er fámennur en góður hópur. Þar mæta allir vel á æfingar og gengur mjög vel. Krakkarnir eru duglegir að synda og taka leiðbeiningum mjög vel á æfingum. Í apríl hafa þau svo verið að æfa mikið grunntækni í öllum sundum og hafa flestir bætt tæknina mikið. Hafa sumir náð mjög flottum árangri og lært hluti sem þeir héltu að þeir einfaldlega bætu ekki gert.

Marín kom svo og tók eina æfingu með krökkunum og voru þau mjög ánægð að sjá hana aftur, Ólöf Edda þjálfaði þau líka nokkrum sinnum og var mjög ánægð með hópinn.

Sverðfiskar í Akurskóla eru alltaf stundvís og dugleg og ætla að halda því áfram það sem eftir lifir tímabilsins.

### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum er Óli Viðar Sigurbjörnsson.



## **Flugfiskar Akurskóli - Gunnar**

Apríl hjá Flugfiskum hefur gengið heldur betur vel. Hópurinn hefur bætt sig mikið sem heild. Það hefur fækkað lítillega í hópnum en hann samanstendur af skemmtilegum og duglegum krökkum.

Við höfum æft mikið og þá sérstaklega tækni. Það hefur verið bætt inn meira flugsundi síðustu vikuna og er það að ganga mjög vel hjá okkur. Vonandi verða flestir komnir með flugsundið fyrir sumarið en það er einmitt stefnan okkar.

Krakkarnir fengu svo nýja og gamla þjálfara eina vikuna en Marín kom og tók eina æfingu ásamt því að Ólöf Edda þjálfaði nokkrar og gekk það heldur betur vel og krakkarnir virkilega duglegir og stilltir þó aðrir þjálfarar væru að fylla í skarðið.

Flugfiskar í Akurskóla er einstaklega skemmtilegur hópur að vinna með og alltaf jákvæð og dugleg.



### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Árni Þór Pálmason

## **Gullfiskar/Silungar/Laxar/Sprettfiskar Akurskóla - Helga**

Nú er sundárið senn á enda. Krakkarnir hafa tekið miklum framförum í vetur. Sprettfiskar eru að undirbúa sig fyrir Landsbankamótið og hefur sá undirbúningur gengið vel. Framundan eru sundsýningar hjá Silungum og Löxum og heimsókn í Innileikjagarðinn að Ásbrú. Ég hef tekið þá ákvörðun að taka mér frí frá sundþjálfun í bili. Þetta hefur verið skemmtilegur tími með krökkunum í lauginni. Takk fyrir mig.



### **Sundmaður mánaðarins**

Arna Dís Emilsdóttir er sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Akurskóla. Arna Dís var með 100% mætingu í apríl. Hún hefur tekið miklum framförum og bætt tækni og hraða í skrið- og baksundi. Hún er á góðri leið með að ná tókum á bringusundinu. Hún er alltaf glöð á æfingum og leggur sig ávallt fram. Haltu áfram á þessari braut. Þú átt framtíðina fyrir þér í sundinu, Arna !

## **Flugfiskar Heiðarskóla - Hjördís**

Það var mikill kraftur í Flugfiskum síðastliðin mánuð. Allir komu hressir aftur á sundæfingu eftir gott páskafrí. Nú stýttist í Landsbankamót ÍRB. Við höfum verið að leggja mikið í undirbúning fyrir mótið.

### **Sundmaður mánaðarins**

Flugfiskur mánaðarins er Daníel Hjartarsson



## **Sprettfiskar Heiðarskóla - Hjördís**



Það hefur verið frekar dræm mæting síðastliðin mánuð hjá Sprettfiskum. Þau sem hafa verið að mæta hafa staðið sig með eindæmum vel. Það er mikil tilhlökkun fyrir Landsbankamótinu og þá helst sjóræningjaleiknum víðfræga.

### **Sundmaður mánaðarins**

Sprettfiskur mánaðarins er Gabriel Orri Hannah Rúnarsson

## **Sundskóli/Laxar/Silungar/Gullfiskar Heiðarskóli - Hjördís**



Nú fer sundskólinn bráðum að fara í sumarfrí. Síðastliðin mánuð hefur verið mikið fjör. Laxar hafa verið að læra að stinga sér til sunds og synda sjálf án hjálpartækja. Silungar eru einnig farnir að prufa að stinga sér. Allir í sundskólanum æfðu sig sérstaklega vel að synda baksund eða að geta flotið á bakinu.

## **Met á ÍM 50**

Ný met koma í hrönnum hjá hjá okkar frábæra sundfólki

Sunneva Dögg Friðriksdóttir 200 skr (50m) Konur - ÍRB  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 200 skr (50m) Konur - Njarðvík  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 200 skr (50m) Stúlkur- ÍRB  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 200 skr (50m) Stúlkur- Njarðvík  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 400 skr (50m) Stúlkur- Íslandsmet  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 400 skr (50m) Stúlkur- ÍRB  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 400 skr (50m) Stúlkur- Njarðvík  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 400 skr (50m) Konur - ÍRB  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 400 skr (50m) Konur - Njarðvík

Pröstur Bjarnason 800 skr (50m) Karlar - ÍRB  
Pröstur Bjarnason 800 skr (50m) Karlar - Keflavík  
Pröstur Bjarnason 1500 skr (50m) Karlar - ÍRB  
Pröstur Bjarnason 1500 skr (50m) Karlar - Keflavík

4 x 50 skr boðsund Konur/Karlar ÍRB met  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir, Kristófer Sigurðsson, Pröstur Bjarnason Stefanía Sigurpórsdóttir,

## Styrktaraðilar Sundráðs ÍRB



KRONAN

nettó

speedo



HS ORKA HF



HS VEITUR HF



[Web Version](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

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