



## Ofurhugi

### Fréttabréf Sundráðs ÍRB - Febrúar 2016

#### Vel heppnað Speedomót



Mikil gleði og ákæft keppnissskap skein úr augum unga sundfólksins sem keppti á öðru Speedomóti ÍRB, en mót þetta er ætlað er fyrir sundmenn 12 ára og yngri og stendur eingöngu yfir í einn dag. Alls tóku tæplega 160 sundmenn frá frá fimm félögum þátt í mótinu, en mótíð gekk afar vel. Þau félög sem kepptu á mótinu ásamt ÍRB voru:

Ármann, Ægir, ÍA og Próttur Vogum. Sundfólkið okkar stóð sig mjög vel og var mjög oft á verðlaunapalli, jafnvel öllum þremur pöllunum. Mikil breidd er greinilega í okkar liði því við unnum sjö af þeim átta boðsundum sem keppt var í. Þetta form af sundmóti hefur mælst afar vel fyrir hjá öðrum sundliðum og stefnum við á að festa þessi mót í sessi. Eitt innafélagsmót féll á mótinu en þar átti í hlut Denas Kazulis í 50m skriðsundi hnokka átta ára og yngri, en það met var bæði ÍRB og Njarðvíkurmet. Til hamingju Denas.

#### Afrekshópur/Keppnishópur - Steindór



Við höfum keppt talsvert í febrúar og keppnisformið er komið í réttan farveg. Núna taka við stífar æfingar og ætlum við að æfa vel um páskana fram að ÍM 50 sem er rétt handan við hornið.

### Sundmaður mánaðarins

Karen Mist Arngeldsdóttir er sundmaður mánaðarins í Afreks- og Keppnishóp. Hún mætir afar vel, ásamt því að vera dugleg og metnaðarfull. Karen hefur nú nýlega tileinkað sér nýja nálgun á keppnisverkefni og æfingar. Hún nálgast verkefnið núna með gleði, tilhlökkun og jákvæðni. Það hefur svo sannarlega skilað sér, því á Fjölnismótinu varð hún stíghæsta sundkonan í stúlknaflökki.

## Framtíðarhópur - Eddi



Flottur mánuður liðinn. Krakkarnir duglegir að mæta og æfa. Æfingarnar gengu vel og áhersla lögð á alls kyns tækniatriði og eflingu á úthaldi. Keppt var á Gullmóti KR og Speedo móti ÍRB og var árangur góður. Nú verður æft stíft og mun hópurinn keppa á Páskamóti ÍRB og sundmóti Ármanns

### Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er Fannar Snævar Hauksson. Fannar er góður sundmaður sem ætlar sér stóra hluti í framtíðinni. Hann hefur bætt tíma sína verulega undanfarið og er hvergi nærri hættur. Fannar er góður félagi og flottur strákur í hvívetna.

## Mörg gull á Gullmóti KR.

Það var aldeilis kraftur í sundmönnum ÍRB á Gullmóti KR. Liðið sópaði til sín verðlaunum, og sundfólkið okkar var nánast á verðlaunapalli í öllum greinum í öllum flokkum. Miklar og góðar bætingar litu dagsins ljós og heilt yfir skartaði liðið góðri liðsheild og þéttleika, því í sumum greinum áttum við öll þrjú verðlaunasætin. Við áttum 14 fulltrúa í Super Challenge keppninni sem fram fór á laugardagskvöldinu. Þar áttum við nánast allan riðilinn í flokki meyjna 12 ára og yngri, eða alls fimm af átta keppendum. Helstu afrek okkar fólks á mótinu voru eftirfarandi: Eydís Ósk Kolbeinsdóttir var í öðru sæti yfir stíghæsta sundfólk mótsins, ásamt því að fjögur mótsmet voru slegin af okkar fólki. Mótsmetin settu Pröstur Bjarnason í 400m skriðsundi í opnum flokki, Sunneva Dögg Friðriksdóttir í 200 flugsundi í flokki 15- 17 ára, Sólveig María Baldursdóttir í 100m flugsundi í flokki 12 ára og yngri, og Fannar Snævar Hauksson í 50m skriðsundi í flokki 12 ára og yngri.



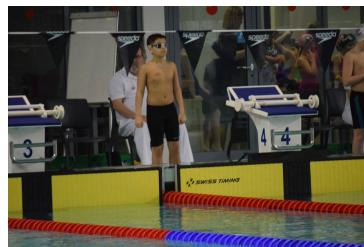
## Páskamót -Páskafrí yngri hópa



Hið árlega Páskamót ÍRB fer fram í Vatnaveröldinni þriðjudaginn 15. mars. Upphitun hefst kl. 17:00 og mótið byrjar kl. 17:30 eingöngu er keppt í 25m greinum. Þátttökuverðlaun fyrir 10 ára og yngri og allir þátttakendur fá páskaegg. Páskafrí hjá Háhyrningum og hópum þar fyrir neðan fylgir skóladagskránni. Páskafríið byrjar 21. mars og æfingar byrja aftur 29. mars.

## Háhyrningar Vatnaveröld - Helena

Háhyrningar og Sverðfiskar höfðu í nógu að snúast í þessum mánuði, þeir byrjuðu á því að keppa á Speedmóttinu í Vatnaveröld og helgina eftir var komið að fyrsta móttinu í vetur í 50 metra laug, Gullmóti KR. Það var ótrúlega skemmtilegt að fylgjast með krökkunum keppa á þessum móttum. Framfarirnar hjá sundkrökkunum voru ótrúlega flottar og komu þeir þjálfaranum sínum skemmtilega á óvart. Eftir móttin ákváðum við að leggja mikla áherslu á fótatök og hafa æfingarnar verið byggðar upp þannig að þau hafa synt 50-70% af hverri æfingu á fótasettum. Þetta er ekki bara erfitt líkamlega heldur líka mjög krefjandi að halda sér vel við efnið. Sundkrakkarnir hafa leyst þetta verkefni ofboðslega vel.



### Sundmaður mánaðarins

Enriko Mousta er sundmaður mánaðarins. Enriko hefur sýnt mjög góðar framfarir á síðustu mánuðum. Hann er duglegur að mæta á æfingar, leggur sig allan fram og er góður félagi.

## Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena



### Sundmaður mánaðarins

Fjóla Margrét Viðarsdóttir er sundmaður mánaðarins. Fjóla kom í Sverðfiska eftir áramót, hún er samvirk og dugleg stelpa. Hún mætir vel og er góður félagi.

## Flugfiskar/Sprettfiskar Njarðvíkurskóli - Helena



Í febrúar tóku Spretfiskar og Flugfiskar þátt á Speedomótinu. Þar stóðu þeir sig mjög vel, bættu tímana sína og fengu góða æfingu í að keppa á sundmótum sem fer beint í reynslubankann. Krakkarnir hafa allir sýnt miklar framfarir í að fara eftir fyrirmælum á æfingum, og þau eru virkilega áhugasöm. Við höfum lagt mikla áherslu á samhæfingu í bringsundi eins og svo oft áður og nú er æfingin farin að skila sér og eru þau langflest farin að sýnda glimrandi gott bringusund.

### **Sundmaður mánaðarins**

Arnar Óli Jónsson er sundmaður mánaðarins. Arnar er búinn að taka miklum framförum í febrúar, hann er duglegur að fylgja fyrirmælum og er virkilega áhugasamur

um að vanda sig og gera vel.

## **Sverðfiskar Akurskóli - Gunnar**

Febrúar hefur heldur betur verið tíðinda mikill hjá Sverðfiskum í Akurskóla.

Í byrjun mánaðar var æfingardagur í Vatnaveröld, þar var farið yfir mikilvæg tækniatriði í sundunum ásamt skemmtilegum leikjum.

Næstu helgi á eftir fórum við svo á Speedo mót ÍRB í Vatnaveröldinni. Þar gekk öllum vel og voru nánast allir að bæta sig í öllum sundum sem er glæsilegur árangur. Speedo mótið var þó ekki eina mótið því strax næstu helgi á eftir var það Gullmót KR. Þar kepptu flestir í lengri sundum en þeir gerðu á Speedo mótinu og gekk það vonum framar. Flottar bætingar og allir gerðu gild sund sem er frábært.

Hópurinn hefur æft mjög vel og tekið miklum framförum.



### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum er Baltasar Óðinn Sigurmundarson

## **Flugfiskar Akurskóli - Gunnar**



Þetta er búið að vera viðburðaríkur mánuður hjá Flugfiskum. Snemma í mánuðinum var æfingardagur hjá krökkunum og gekk hann mjög vel. Þar var farið í skemmtilega leiki ásamt því að fara yfir mikilvæg tækniatriði.

Helgina á eftir fórum við á Speedo mót ÍRB í Vatnaveröld og þar kepptu langflestir. Mótið gekk vel, flottar bætingar ásamt því að margir voru að prófa sumar greinarnar í fyrsta skipti. Eitthvað var um ógildingar en það er eitthvað sem við lærum af.

Hópurinn er góður og hefur tekið miklum framförum í þessum mánuði, synda lengra og allir orðnir duglegir að fylgjast með.

### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Alexander Grétar Grétarsson



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

Í febrúar var Speedomót sem Sprettfiskar tóku þátt í. Þar voru nokkrir sundmenn að synda á sínu fyrsta sundmóti og stóðu sig vel. Einn sundmaður, Kiddi, náði lágmörkum fyrir Flugfiska og er hann þegar byrjaður að æfa með Flugfiskum. Laxar og Sprettfiskar fengu leikdag að loknu móti og æfingu í innilauginni í Vatnaveröld þann 21. sem heppnaðist mjög vel. Þar tóku flestir Laxar fyrstu sundtökin í Vatnaveröld og verður spennandi að fylgjast með þeim á Páskamótinu sem verður þar þann 15. mars. Það eru tvær mikilvægar vikur fram að móti. Gullfiskar og Silungar fengu líka leikdag og æfingu í Vatnsleikjagarðinum í Vatnaveröld. Þar var mikið buslað, kafað og leikið.





### Sundmaður mánaðarins

Greta Björg Rafnsdóttir er sunmaður mánaðarins í Sprettfiskum. Greta Björg tók þátt í sínu fyrsta sundmóti og stóð sig frábærlega í baksundi. Náði tímanum 1,32 í 50m baksundi og vann sinn riðil. Hún hefur náð góðum tókum á baksundi og er öll að koma til í skriðsundi og bringusundi. Hún náði loks tókum á að fara kollhnís í lauginni og hefur hún verið að æfa snúninga með góðum árangri. Greta er alltaf til fyrirmyndar á æfingum, er stundvís og fer alltaf eftir fyrir mælum. Það verður gaman að fylgjast með þér á Páskamótinu bæði í bak- og skriðsundi. Flott hjá þér, Greta Björg. Þú er efni í góða sundstelpu.

### Flugfiskar Heiðarskóla - Hjördís

Flugfiskar hafa verið að synda langar vegalengdir síðastliðin mánuð. Það var mest verið að vinna í því að byggja upp þolið og hafa gott úthald. Krakkarnir í Flugfiskum voru einnig að læra betur skiptingar í fjórsundi og hvað það skiptir miklu máli að gera allt rétt, eins og t.d. báðar hendur í bakkann í bringusundi og flugsundi.

### Sundmaður mánaðarins

Flugfiskur mánaðarins er Bjarni Ívar Ragnarsson



### Sprettfiskar Heiðarskóla - Hjördís



Sprettfiskar hafa verið að fara yfir bringusundstækni. Lögð var mest áhersla á að ná góðri samhæfingu milli handahreyfingar og fótataks. Krakkarnir í Sprettfiskum hafa náð góðum tókum á bringusunds fótataki.

### Sundmaður mánaðarins

Sprettfiskur mánaðarins er Ólöf Rún Einarsdóttir

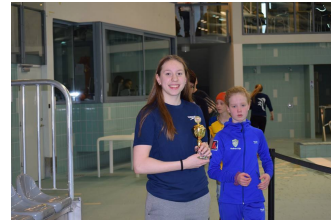
## Sundskóli/Laxar/Silungar/Gullfiskar Heiðarskóli - Hjördís



Nýtt sundnámskeið hófst nú hjá Gullfiskum í Heiðarskóla. Þátttakan er góð og hafa krakkarnir verið að standa sig vel. Silungar og Laxar eru ávallt duglegir. Það hefur þó verið mikið um veikindi. Sjóræningjaleikurinn hefur verið í mestu uppáhaldi hjá þessum hópum.

## Fjölismót - bætingar og Karen Mist stigahæst

Afreks- og Keppnishópur ÍRB keppti á sundmóti Fjölnis í Laugardalnum um síðustu helgi. Sundmennirnir kepptu í fáum greinum og jafnvel greinum sem þau eru alla jafna ekki vön að keppa í. Ágætis bætingar voru í nokkrum greinum og unnu sundmennirnir til margra verðlauna. Bestum árangri náði Karen Mist Arngeldsdóttir, en hún varð stigahæst í flokki stúlkna 15 - 17 ára fyrir samanlagðan árangur sinni í 50, 100 og 200m bringusundi, en þessi árangur var jafnframt betri en besti árangur kvenna í opnum flokki.



## Haraldur Hreggviðsson dæmir á EM 50



Haraldur Hreggviðsson dómari úr ÍRB mun dæma á Evrópumeistarmóttinu í 50m laug sem í fram fer í London 16. - 22. maí. Haraldur hefur áður verið dómari á EM. Í það skiptið var það á EM 25 í Frakklandi árið 2012. Við hjá ÍRB óskum Haraldi innilega til hamingju og óskum honum góðs gengis á móttinu.

## 25 innanfélagsmet á Gullmóti KR

Griðalega mörg innanfélagsmet féllu á Gullmóti KR. Alls féllu 25 met og þar fór fremstur í flokki með 12 met eða tæplega helming metanna, Fannar Snævar Hauksson. Sunneva Dögg Friðriksdóttir setti 5 met, Denaz Kazulis 4 met, Guðmundur Leo Rafnsson 2 met, og þau Sólveig María Baldursdóttir og Kári Snær Halldórsson með 1 met hvort.



## Met á síðustu mánuðum.

Griðarlegur fjöldi meta hefur fallið á fyrstu mánuðum ársins.

### **Lyngy Open 22. -24. janúar**

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

### **Speedomót ÍRB 6. febrúar**

Denas Kazulis 50 skr (25m) Snáðar-ÍRB  
Denas Kazulis 50 skr (25m) Snáðar-Njarðvík

### **Gullmót KR 12. -14. febrúar**

Sólveig María Baldursdóttir 50 skr (50m) Meyjar-Njarðvík  
Denas Kazulis 50 skr (50m) Snáðar-ÍRB  
Denas Kazulis 50 skr (50m) Snáðar-Njarðvík  
Denas Kazulis 100 skr (50m) Snáðar-ÍRB  
Denas Kazulis 100 skr (50m) Snáðar-Njarðvík  
Guðmundur Leo Rafnsson 50 skr (50m) Hnokkar-ÍRB  
Guðmundur Leo Rafnsson 50 skr (50m) Hnokkar-Njarðvík  
Kári Snær Halldórsson 50 br (50m) Sveinar-Njarðvík  
Fannar Snævar Hauksson 50 skr (50m) Sveinar- Njarðvík  
Fannar Snævar Hauksson 50 skr (50m) Sveinar- ÍRB  
Fannar Snævar Hauksson 100 skr (50m) Sveinar- Njarðvík  
Fannar Snævar Hauksson 100 skr (50m) Sveinar- ÍRB  
Fannar Snævar Hauksson 50 bak (50m) Sveinar- Njarðvík  
Fannar Snævar Hauksson 50 bak (50m) Sveinar- ÍRB  
Fannar Snævar Hauksson 100 bak (50m) Sveinar- Njarðvík  
Fannar Snævar Hauksson 100 bak (50m) Sveinar- ÍRB  
Fannar Snævar Hauksson 200 bak (50m) Sveinar- Njarðvík  
Fannar Snævar Hauksson 200 bak (50m) Sveinar- ÍRB  
Fannar Snævar Hauksson 50 fl (50m) Sveinar- Njarðvík  
Fannar Snævar Hauksson 100 fl (50m) Sveinar- Njarðvík  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 50 skr (50m) Stúlkur-ÍRB  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 50 skr (50m) Stúlkur-Njarðvík  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 50 skr (50m) Konur-ÍRB  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 50 skr (50m) Konur-Njarðvík  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 100 fl (50m) Stúlkur-Njarðvík

## **Styrktaraðilar Sundráðs ÍRB**





KRONAN

nettó

speedo



HS ORKA HF



HS VEITUR HF

©2016 Sundráð |

[Web Version](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

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