



Ofurhugi - Janúar 2017

18 verðlaun á Lyngby Open

Sundfólkið okkar var að standa sig afar vel á Lyngby Open sundmóttinu 20. - 22. janúar sl. Hópurinn vann til átján verðlauna og var Próstur Bjarnason sprettharðasti sundmaður mótsins. Hann bar sigur úr bítum í útsláttarkeppni í 50m skriðsundi og vann til sérstakra verðlauna. Útsláttarkeppnin fer þannig fram að fyrst er keppt í undanrásum, síðan keppa tólf, síðan fækkar í sex, því næst í fjóra og loks keppa tveir bestu til úrslita.



Peir sundmenn sem unnu til verðlauna á móttinu voru:

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir: Silfur í 400m skriðsundi, silfur í 400m fjórsundi, brons í 200m fjórsundi.

Sunneva Dögg Robertson: Silfur í 400m skriðsundi, silfur í 200m skriðsundi, brons í 100m flugsundi og gull í 200m flugsundi,

Próstur Bjarnason: Silfur í 200m skriðsundi, gull í 100m skriðsundi og gull í 50m skriðsundi.

Björgvin Theódór Hilmarsson,; Brons í 100m baksundi og gull í 200m baksundi.

Gunnhildur Björg Baldursdóttir: Silfur í 200m flugsundi.

Sylwia Sienkiewicz: Silfur í 200m flugsundi.

Baldvin Sigmarsson: Silfur í 200m flugsundi og brons í 100m bringusundi.

Íris Ósk Hilmarisdóttir: Silfur í 200m baksundi.

Karen Mist Arneirsdóttir: Brons í 50m bringusundi.

Sundmenn ÍRB stóðu sig vel á RIG



laugardeginum.

Sundmenn úr Framtíðarhóp kepptu alla þrjá dagana á RIG og voru með flottan árangur á móttinu margar góðar bætingar og mikið af verðlaunum ásamt glæsilegu meyjameti frá Evu Margréti.

Aftekshópur keppti eingöngu á laugardeginum og kepptu í fáum greinum, og sumir í greinum sem þau keppa sjaldan í. Góðar bætingar voru nokkrum greinum og sterk sund með verðlaunum í úrslitunum á

Eva Margrét Falsdóttir með aldursflokkamet á RIG



Eva Margrét Falsdóttir setti nýtt íslenskt meyjamet í 100 metra bringusundi á RIG þegar hún synti á 1.22.93. Hér er hún á mynd frá mótinu með íslandsmethafanum í fullorðinsflokki Hrafnhildi Lúthersdóttur. Gamla metið átti Ólöf Edda Eðvarðsdóttir frá árinu 2009. Innilega til hamingju með glæsilegan árangur Eva Margrét.

Afrekshópur - Steindór

Janúarmánuður var fljótur að líða, sundmennirnir æfðu afar vel, en fyrstu tvær vikurnar í janúar voru tvær æfingar á dag alla virka daga. Mikill spenningur og tilhlökkun var fyrir Lyngby Open sem varð síðan afar skemmtileg og velheppnuð keppnisferð. Lokahnykkur mánaðarins var síðan RIG þar sundmennirnir tóku einn dag í keppni, annaðhvort í aðalgreinum eða aukagreinum, og gekk það líka mjög vel. Núna eru eingöngu rétt rúmlega tveir mánuðir fram að ÍM 50 og framundan eru hörkuæfingar og stefnt á góðan árangur.



Sundmaður mánaðarins

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir er sundmaður mánaðarins. Eydís er dugleg og samviskusöm og leggur alltaf mjög hart að sér. Hún mætir vel og stefnir hátt.

Framtíðarhópur - Eddi



Æfingar hafa gengið mjög vel. Eldri og reyndari sundmenn hafa verið að undirbúa sig fyrir RIG sem gekk afar vel. Meðan aðrir gera klárt fyrir Speedo mótið okkar og Gullmót KR í febrúar. Mikill metnaður er í krökkunum og eru nokkur þeirra að reyna við lágmörk á IM 50 sem fram fer í apríl.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er Hafdís Eva Pálsdóttir. Hafdís er dugleg sundstelpa sem er búin að bæta sig mikið undanfarið. Hafdís er alltaf kát og hress.

Háhyrningar Vatnaveröld - Helena



Eftir jólafrí hófust æfingar aftur og krakkarnir hafa verið duglegir að mæta og sinna æfingum. Þau sem eru ný í hópunum hafa aðlagast vel. Í janúar fór hópurinn saman í Akademiuna, það var mjög góð mæting og ótrúlega skemmtileg og góð tilbreyting. Þau eru mjög spennt fyrir þeim verkefnum sem eru framundan í febrúar og staðráðin í því að standa sig vel.

Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum

Ómar Magni Egilsson er sundmaður mánaðarins í Háhyrningum. Ómar Magni hefur mætt vel, er duglegur á æfingum og fer alltaf eftir fyrirætlunum.

Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum

Arnar Milos Arnbjörnsson er sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum. Arnar hefur mætt vel, er duglegur á æfingum og fer alltaf eftir fyrirætlunum.



Sprettfiskar/Flugfiskar Njarðvíkurskóla - Júlía



Janúar var frekar óhefðbundinn þar sem Júlía skrátti erlendis, en Steindór var með æfingarnar. Þriðju helgina í janúar fórum við í Íþróttakademiuna með hinum sundhópunum. Það var stuð og stemming. Nú í lok mánaðarins var svo æfingadagur sem er undirbúningur fyrir næsta Speedmót. Krakkarnir voru til fyrirmyndar og stóðu sig vel.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins er Þorgerður Tinna Kristinsdóttir. Þorgerður er samviskusöm, hlustar vel á æfingum og leggur sig vel fram.

Flugfiskar/Sverðfiskar - Jóhanna



Hafa verið að æfa skrið- og baksundssnúning. Einnig kafsundstak í bringusundi, stungur og spretti. Það hefur orðið fjölgun í hópnum. Krakkanir eru duglegir og það er skemmtilegur andi í hópnum.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Flug og Sverðfiskum er Salvör Adolfsdóttir. Salvör er rosalega dugleg og samviskusöm. Hún hefur tekið miklum framförum.

Sprettfiskar/Laxar/Silungar Akurskóla - Jóhanna

Silungar hafa verið að æfa stungur, á pallinum bringusundstök og synda langar ferðir án þess að stoppa. Krakkanir eru mjög dulegir og jákvæðir.

Laxar og Sprettfiskar hafa verið að æfa bringusund. Einnig að stinga sér og taka spretti. Nokkrir nýjir hafa bæst í hópinn þannig það er orðið fjör í hópnum. Krakkanir eru mjög dulegir og samviskusamir.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Laxar / Sprettfiskar er Sevdije Fejzulahi. Sevdije er mjög duleg og samviskusöm. Einnig leggur hún sig mikið fram á æfingum



Sprettfiskar/Flugfiskar Heiðarskóla - Hjördís

Flugfiskar byrjuðu árið vel. Það hefur gengið vel að mæta á æfingar. Við unnum mikið á þolinu og syntum löng sund. Það var farið vel yfir tæknina í flugsundi.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Birta Mjöll Böðvarsdóttir.





Sprettfiskar Heiðarskóla er orðin stór og flottur hópur. Nokkrir sundmenn færðust á milli hópa í byrjun janúar. Mæting hefur verið mjög góð. Bringusund hefur verið hvað mest æft.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Heiðarskóla er Eydís Freyja Guðmundsdóttir.

Sundskóli Heiðarskóla - Hjördís

Í sundskólanum í Heiðarskóla eru duglegir krakkar. Þar eru svo til allir orðnir syndir. Það hefur verið hvað skemmtilegast að fara í sjóræningjaleik og kappsund. Það var nokkuð um veikindi í byrjun árs.

Æfingadagur í Vatnaveröld

Annar æfingardagurinn á þessu sundári var haldin 28. janúar sl. Á æfingardaginn komu Sprettfiskar, Flugfiskar og Sverðfiskar. Það var farið yfir mikilvæg atriði sem þarf að muna á sundmótum. Farið yfir hvernig skal haga sér í keppenda herbergi og mikilvægi þess að vera tilbúin þegar kemur að keppni. Einnig var farið yfir hvaða reglur gilda fyrir hvert sund. Lögð var áhersla á hvernig skal stinga sér til sunds og spyrna frá bakka. Í lok æfingardags syntu allir einn 25 metra sprett og fengu svo allir að fara að leika í stutta stund.



Met hjá ÍRB í desember og janúar

Tvö met síðan í desember komu ekki fram í síðasta Ofurhuga og biðjumst við innilega velvirðinga á því .

Stefanía Ósk Halldórsdóttir 400 skr (50m) Hnátur-ÍRB

Ósk Halldórsdóttir 400 skr (50m) Hnátur-Keflavík

Daníel Patrick Riley 25 fl (25m) Drengir-Njarðvík

Met í janúar

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

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

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

Fannar Snævar Hauksson 50 bak (50m) Drengir-Njarðvík

Snævar Hauksson 100 bak (50m) Drengir-Njarðvík

Skemmtiferð yngri hópa í Íþróttakademíuna



Yngri hópar ÍRB gerðu sér glaðan dag þegar þau hittust öll í Íþróttakademíunni. Allir hópar frá Helenu, Hjördísi, Jóhönnu og Júlíu. Það var frjáls tími og fengu börnin að leika að vild. Sumir komu með systkini eða vin/vinkonu með sér.

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