



Ofurhugi

Fréttabréf Sundráðs ÍRB - Maí 2016

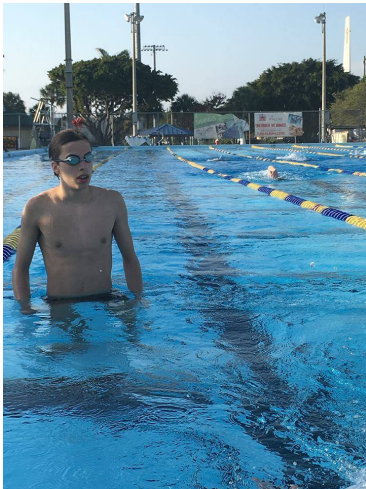
Landsbankamótið og lokahófið 2016

Okkar árlega Landsbankamót fór fram fyrstu helgina í maí. Mótið sem er eitt fjölmennasta sundmót landsins þótti takast afar vel. 400 sundmenn sóttu okkur heim ásamt þjálfurum, foreldrum og öðrum aðstandendum. Í kjölfarið á Landsbankamótinu héldum við síðan okkar árlega lokahóf ÍRB þar sem bæði eru gerð upp afrek 2015 og sundársins 2015-2016. Fjölmargar viðurkenningar og verðlaun voru veitt á lokahófinu og mættu um 200 manns.



Boðið var upp á skemmtiatriði, eitt frá Akurskóla; Bugsy Malone og annað frá stúlkum úr Framtíðarhópi sem var dans. Þá voru dregnir út fjölmargir happdrættisvinningar og þökkum við kærlega öllum þeim fyrirtækjum og einstaklingum sem gáfu vinninga. Ekki má gleyma frábærum mat frá Skólamat en í boði var dýrindis hamburgarhryggur með vel útlátinu meðlæti ásamt ísblómi í eftirrétt. Takk kærlega foreldrar fyrir frábæra vinnu þessa helgi. Án ykkar væri þetta ekki hægt. Takk kærlega þjálfarar og sundmenn fyrir ykkar framlag. Áfram ÍRB!

Már Gunnarsson með tvö Íslandsmet á EM fatlaðra



Már Gunnarsson sundmaður úr ÍRB/Nes keppti á EM fatlaðra í 50m laug í Portúgal. Skemmst er frá því að segja að kappinn átti frábært mót. Már keppti þar í 100m skriðsundi, 400m skriðsundi, 100m baksundi og 200m fjórsundi. Hann setti Íslandsmet í sínum flokki í 50m flugsundi á fyrstu 50m í 200m fjórsundi og einnig setti hann Íslandsmet í 400m skriðsundi. Í 100m baksundi þá var hann aðeins 3/10 frá Íslandsmetinu ásamt því að hann stórbætti tímann sinn í 100m skriðsundi.

Jóhann Björnsson með Íslandsmet á Íslandsmóti Garpa



Jóhann Björnsson gerði góða hluti á Íslandsmóti Garpa sem haldið var í Ásvallalaug 29. -30. apríl sl. Jóhann sem keppti í flokki 50-54 gerði sér lítið fyrir og setti nýtt Íslandsmet í þessum flokki í þegar hann sigraði í 50m flugsundi. Hann sigraði einnig í 100m flugsund ásamt því að vinna til silfurverðlauna í 50m skriðsundi.

Akranesleikarnir 27. - 29. maí



Síðustu helgina í maí fóru 30 sundmenn og kepptu á Akranesleikunum við fremur kaldar aðstæður. Krakkarnir stóðu sig afar vel og voru til fyrirmyndar, og þrátt fyrir mótvindinn þá voru margar bætingar. Þakkir til fararstjóra, þjálfara og þeirra sem hjálpuðu til. Þeir hópar sem kepptu á Akranesi voru sundmenn úr Háhyrningum, Sverðfiskum og Flugfiskum. Þau voru félaginu til mikils sóma. Stóðu sig vel í sundlauginni, voru góð hvert við annað, gengu vel um og ofan á allt

skemmtu þau sér konunglega.

Afrekshópur/Keppnishópur - Steindór

Mikið hefur verið um að vera í maí mánuði. Landsbankamótið, Lokahóf, EM fatlaðra og sundmót Breiðabliks. Jafnframt hafa sundmennirnir verið önnur kafnir í prófalestri, þannig að álagið hefur verið mikið. En nú fer að hægjast um í þeim málum og við getum sett hámarkskraft í æfingarnar fram að AMÍ. Eldri sundmennirnir hafa verið duglegir að mæta þegar þeir eru í vinnufríi og hópurinn er hress og flottur. AMÍ er á næsta leyti þar sem við ætlum okkar stóra hluti.



Sundmaður mánaðarins

Már Gunnarsson er sundmaður mánaðarins í Afreks- og Keppnishóp. Már er jákvæður, hress og duglegur. Hann keppti á EM fatlaðra í 50m laug í maí með stórkostlegum árangri. Hann setti íslandsmet í sínum flokki í 50m flugsundi á fyrstu 50m í 200m fjórsundi, einnig setti hann íslandsmet í 400m skriðsundi. Í 100m baksundi þá var hann aðeins 3/10 frá íslandsmetinu ásamt því að hann stórbæta tímann sinn í 100m skriðsundi. Már var jafnframt valinn íþróttamaður NES núna í mánuðinum.

Framtíðarhópur - Eddi



Flottur mánuður liðinn. Krakkarnir duglegir að mæta og æfa. Krakkarnir tóku þátt í Landsbankamótinu okkar sem gekk virkilega vel. Flestir bættu sig heilmikið og mörg verðlaun unnust á mótinu. Nú verður æft stíft fram að AMÍ þar sem krakkarnir ætla sér stóra hluti. Mikill hugur er í sundmönnum sem kemur fram í góðri mætingu og einurð á æfingum. Eftir AMÍ verða nokkrar æfingar og síðan er hópurinn kominn í sumarfrí.

Sundmaður mánaðarins

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

Háhyrningar Vatnaveröld - Helena

Það hefur verið mikið um að vera hjá þessum hópum í maí. Í byrjun mánaðarins kepptu þau á Landsbankamóti ÍRB þar sem þau stóðu sig vel. Um miðjan maí fóru hóparnir saman í fimleikahúsið og áttum við góða stund þar sem við lékum okkur saman. Í lok mánaðarins var ferðinni heitið á Akranesleikana. Ferðin gekk vel og voru sundkrakkarnir til fyrirmyndar í einu og öllu, stóðu sig vel í sundlauginni, voru góð hvert við annað, gengu vel um og ofan á allt skemmtu þeir sér konunglega. Sverðfiskar eru að fara í sumarfrí á næstu dögum og Háhyrningar fara í frí seinni partinn í júní. Ég þakka kærlega fyrir veturinn, hann hefur verið mjög lærdómsríkur og skemmtilegur. Krakkarnir hafa sýnt það og sannað dugnaður á æfingum skilar árangri og er ég spennt fyrir næsta vetri.

Sundmaður mánaðarins

Pórey Una Arnlaugsdóttir er sundmaður mánaðarins. Pórey Una hefur verið í mikilli framför síðustu mánuði. Hún er dugleg að mæta og er alltaf jákvæð.



Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena



Sundmaður mánaðarins

Daði Rafn Falsson er sundmaður mánaðarins. Daði kom í Sverðfiska í maí, hann hefur verið ótrúlega jákvæður, duglegur og tekið miklum framförum.

Flugfiskar/Sprettfiskar Njarðvíkurskóli - Helena

Báðir hóparnir kepptu á Landsbankamóti ÍRB þar sem þau syntu 25m greinar og tóku meðal annars þátt í sjóræningjaleik og höfðu gaman af. Eftir Landsbankamót fóru Sprettfiskar í sumarfrí. Flugfiskar héldu áfram að æfa og undirbjuggu sig fyrir Akranesleikana, en þau hafa beðið eftir því móti í allan vetur. Við lögðum áherslu á fjórsund þessar vikur fram að mótinu og hvað þyrfti að gera til þess að fá gilt sund í fjórsundi. Krakkarnir stóðu sig með þrýði á Akranesi bæði í lauginni og í umgengni. Flugfiskar fóru í sumarfrí að Akranesleikum loknum. Veturinn með þessum hópum hefur verið líflægur og skemmtilegur, það var ofboðslega gaman að fylgjast með þessum áhugasömu krökkum sem eiga bjarta framtíð fyrir sér. Ég þakka kærlega fyrir samveruna í vetur og hlakka til að fylgjast með krökkunum á næstu árum.



Sundmaður mánaðarins

Bergur Einarsson er sundmaður mánaðarins. Bergur hefur tekið miklum framförum í maí. Hann er jákvæður og mætir alltaf.

Sverðfiskar Akurskóli - Gunnar



Mikið var um að vera hjá Sverðfiskum í Akurskóla í maí. Má þar helst nefna Landsbankamót ÍRB, sem gekk vonum framár. Flottar bætingar og krakkarnir stóðu sig vel í alla staði. Einn sundmaður náði lágmarkum til að færast yfir í Vatnaveröld og fækkaði því um einn hjá okkur.

Æft var vel og mikið framan af í maí og voru allir duglegir að æfa. Um miðjan mánuð sameinaðist æfingartíminn okkar æfingartíma Flugfiskanna og voru Sverðfiskarnir flottar fyrirmyndir fyrir hinn hópinn.

Maí endaði svo á skemmtilegri leikæfingu þar sem allir skemmtu sér vel. Nú er hinsvegar komið sumarfrí hjá Sverðfiskum og vonandi mæta sem flestir aftur í haust.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum er Ástrós Ylfa Prastardóttir. Ástrós hefur mætt mjög vel á æfingar og alltaf verið dugleg að hlusta og tilbúin að læra.

Nú í maí þegar æfingartími Sverðfiska og Flugfiska var sameinaður var hún afbragðs fyrirmynd fyrir sundmennina í Flugfiskum sem flestir eru yngri.

Hún er jákvæð og dugleg sundkona sem er vel að því komin að vera sundkona maí mánaðar. Til hamingju Ástrós.

Flugfiskar Akurskóli - Gunnar

Maí er búin að vera annasamur mánuður hjá Flugfiskum í Akurskóla. Það var margt á dagskrá, æfingardagur í Vatnaveröld, Landsbankamót ÍRB, leikjadagur í fimleikahúsinu og svo endaði mánuðurinn á Akranesleikunum. Krökkunum gekk öllum vel á Landsbankamótinu og var mikið um flottar bætingar. Það var líka miklu minna um ógild sund og það var frábært að sjá árangurinn hjá öllum. Við áttum skemmtilegan leikjadag í fimleikasal íþróttarakademiunnar, þar mættu nokkrir sundmenn ásamt fullt af krökkum úr Vatnaveröld. Það var frjáls tími þar sem krakkarnir fengu að leika sér í hinum ýmsu fimleikatækjum. Þetta var eins og áður segir annasamur mánuður en hann gekk frábærlega í alla staði. Nú er komið að sumarfrí hjá Flugfiskum og mæta þeir svo hressir afur í haust.



Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Guðmundur Máni Hildarson. Guðmundur er stilltur og jákvæður strákur sem hefur mjög gaman að því að mæta á æfingar. Hann er góð fyrirmynd og flottur í alla staði. Til hamingju Guðmundur Máni.

Gullfiskar/Silungar/Laxar/Sprettfiskar Akurskóla - Helga

Nú hefur sundárið runnið sitt skeið á enda. Maí-mánuður var viðburðaríkur þó stuttur væri með heimsókn í innileikjagarðinn að Ásbrú og leik- og dótatíma í lauginni fyrir alla hópa. Sprettfiskar syntu á Landsbankamótinu. Þeir stóðu sig frábærlega og uppskáru bíóferð að keppni lokinni. Það hafa orðið tilfærslur í hópum. Jósef, Elín Björk og Guðný Júlía færast upp í Silunga. Davíð, Rafael, Ásta Dís, Sigrún Halldóra, Jón Gunnar og Elvar færast upp í Laxa. Salvör, Greta Björg og Alexander Freyr færast upp í Flugfiska. Takk fyrir samveruna á liðnum árum. Sjáumst í lauginni !



Sundmaður mánaðarins

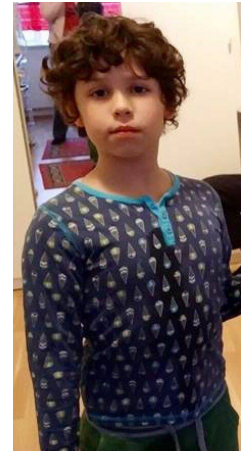
Greta Björg Rafnsdóttir er sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Akurskóla. Greta Björg átti frábært sundár og lauk því með stæl. Hún synti sig upp í Flugfiska á Landsbankamótinu og varð valinn sundmaður ársins í Sprettfiskum Akurskóla. Greta Björg, sem er einungis 5 ára, er framtíðarsundmaður og það verður gaman að fylgjast mér henni í lauginni í framtíðinni. Til hamingju með árangurinn Greta !

Flugfiskar Heiðarskóla - Hjördís

Flugfiskar héldu áfram að synda eftir Landsbankamót. Það var misjafnt hjá Flugfiskum hvort þau kepptu alla dagana eða bara laugardag og sunnudag á Landsbankamótinu, en öll stóðu þau sig einstaklega vel. Eftir Landsbankamót héldum við áfram að undirbúa okkur fyrir Akranesleikana. Síðustu vikuna fyrir Akranes fórum við á æfingar í Vatnaveröldinni með Sverðfiskum og Háhyrningum til að undirbúa okkur betur. Nú eru Flugfiskar komnir í sumarfrí. Sjáumst hress og kát í haust.

Sundmaður mánaðarins

Flugfiskur mánaðarins er Damijan Tisma



Sprettfiskar Heiðarskóla - Hjördís

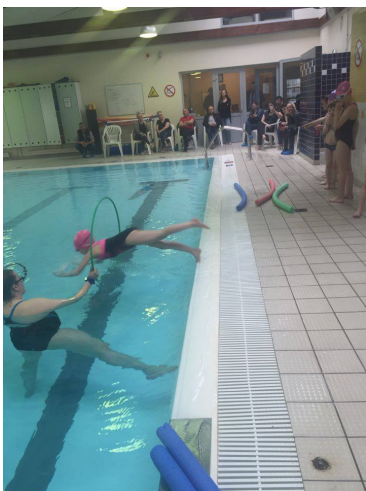


Sprettfiskar luku við frábært Landsbankamót í byrjun mánaðar. Öll stóðu þau sig vel. Sjøræningjaleikurinn var mjög spennandi og var mikil gleði þegar krakkarnir höfðu náð verðlaununum af sjóræningjunum. Sprettfiskar byrjuðu í sumarfrí eftir Landsbankamótið. Takk fyrir frábæra samveru í vetur, sjáumst hress eftir sumarfrí.

Sundmaður mánaðarins

Sprettfiskur mánaðarins er Lína Rut Sævarsdóttir

Sundskóli/Laxar/Silungar/Gullfiskar Heiðarskóli - Hjördís



Nú er sundskólinn kominn í sumarfrí. Síðustu æfingar fyrir sumarfrí voru mjög skemmtilegar. Á einni sundæfingu var í boði að koma í bol og svo enduðum við síðustu æfinguna á leiktíma. Silungar og Laxar buðu fjölskyldu og vinum að koma á frábæra sundsýningu. Sundsýningin fór fram í Heiðarskóla og heppnaðist mjög vel. Takk fyrir veturinn og sjáumst hress eftir sumarfrí.

Fjör hjá ungu sundfólki í fimleikahúsinu.

Sundmenn úr Flugfiskum, Sverðfiskum og Háhyrningum áttu góðan stund saman í Akademiunni þar sem þau fengu frjálsan tíma í fimleikaáhöldunum.



Met á Landsbankamótinu og Akranesleikunum

Stöðugt koma ný met hjá okkar frábæra sundfólki

9 innanfélagsmet á Landsbankamótinu

Denas Kazulis 25 skr (25m) Snáðar - ÍRB
Denas Kazulis 25 skr (25m) Snáðar - Njarðvík
Denas Kazulis 25 fl (25m) Snáðar - ÍRB
Denas Kazulis 25 fl(25m) Snáðar – Njarðvík
Denas Kazulis 200 skr (25m) Snáðar - ÍRB
Denas Kazulis 200 skr (25m) Snáðar - Njarðvík
Denas Kazulis 100 bak (25m) Snáðar - ÍRB
Denas Kazulis 100 bak (25m) Snáðar – Njarðvík
Briet Björk Hauksdóttir 400 skr (25m) Hnátur – Njarðvík

3 met á Akranesleikunum

Denas Kazulis 50 skr (25m) Snáðar - ÍRB
Denas Kazulis 50 skr (25m) Snáðar - Njarðvík
Denas Kazulis 100 fjór(25m) Snáðar – 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