



Ofurhugi

Fréttabréf Sundráðs ÍRB - Mars 2016

Már Gunnarsson á EM fatlaðra í Portúgal



Stjórn ÍF hefur samþykkt tillögu Sundnefndar ÍF og Ólympíuráðs um að senda 4 einstaklinga á Evrópumeistaramót fatlaðra í sundi í 50m laug. Mótið fer fram í Funchal í Portúgal dagana 1.-7. maí næstkomandi. Þar eigum við í ÍRB einn fulltrúa sem við erum afar stolt af.

En það er hann Már Gunnarsson, hann mun keppa í 100m skriðsundi, 400m skriðsundi, 100m baksundi og 200m fjórsund. Þess má geta að Már er nýkominn úr æfingaferð með ÍF til Miami sem gekk afar vel. Til hamingju Már og gangi þér sem allra best á EM.

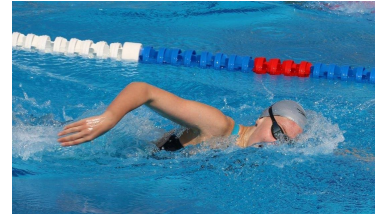
Mörg met og magnað Páskamót



Alls féllu 23 innanfélagsmet á skemmtilegu Páskmóti ÍRB sem fram fór 15. mars í Vatnaveröldinni. Mjög skemmtilegt mót sem var vel mannað af okkar frábæru foreldrum. Þeir sem settu innanfélagsmet á mótinu voru: Eydís Ósk Kolbeinsdóttir fjögur met, Sunneva Dögg Friðriksdóttir sex met, Denas Kazulis sex met, Fannar Snævar Hauksson fjögur met, Aron Fannar Kristínarson eitt met og Kristófer Sigurðsson tvö met.

Afrekshópur/Keppnishópur - Steindór

Lokasprettur fram að ÍM 50 er hafinn og erfiðustu æfingarnar hrúgast inn hver á fætur annarri. Þrátt fyrir það þá ætlum við að keppa á Actavis móti SH 2. og 3. apríl og tékka á forminu. Við ætlum að vera frábær á ÍM 50 og stemmingin í hópnum er góð.



Sundmaður mánaðarins

Stefanía Sigurpórsdóttir er sundmaður mánaðarins í Afreks- og Keppnishóp. Hún er jákvæð og hress, mætir vel, ásamt því að vera dugleg og metnaðarfull og vilja ná góðum árangri.

Framtíðarhópur - Eddi



Finn mánuður liðinn. Sundmennirnir í Framtíðarhóp duglegir að mæta og æfa. Æfingarnar gengu vel og áhersla lögð á að auka hraða í keppnissundum. Keppt var á Ármanns móti þar sem árangur var sérlega góður. Nú förum við smátt og smátt að einbeita okkur að AMÍ sem fer fram á Akranesi að þessu sinni í lok júní.

Sundmaður mánaðarins

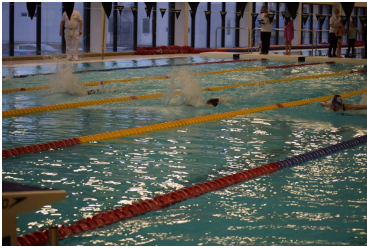
Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er Hafdís Eva Pálsdóttir. Hafdís Eva er góður sundmaður sem ætlar sér stóra hluti í framtíðinni. Hún hefur bætt tíma sína verulega undanfarið og er hvergi nærri hætt. Hafdís er góður félagi og flott stelpa í hvívetna.

Frábær árangur á Vormóti Ármanns



Sundfólki ÍRB gekk ákaflega vel á Vormóti Ármanns. Miklar bætingar voru hjá okkar fólki og mikið af verðlaunum féll í okkar hlut. Fannar Snævar Hauksson og Eva Margrét Falsdóttir unnu bikara fyrir að vera stigahæst í sveina- og meyjaflokki.

Á döfinni



Ýmislegt er á döfinni hjá sundfólkinu okkar þennan mánuðinn. Fyrir Afreks- og Keppnishóp er Activismótið 2. og 3. apríl, æfingadagur þann 9. apríl og að lokum ÍM 50 þann 22. -24 apríl.

Þann 30. apríl er síðan æfingadagur fyrir Sprettfiska, Flugfiska og Sverðfiska til undirbúnings fyrir Landsbankamótið.

Landsbankamótið fer fram í Vatnaveröldinni 6.- 8. maí og

þar keppa sundmenn í Sprettfiskum og eldri.

Háhyrningar Vatnaveröld - Helena

Krakkarnir í þessum hóp eru búinir að eiga góðan mars mánuð, hópurinn er stór og oft mikið fjör á æfingum. Þessir hópar kepptu bæði á Páskamótinu og svo rétt fyrir páskafrí kepptu þau á Vormóti Ármanns þar sem allir stóðu sig vel. Nokkrir sundmenn voru að keppa á sínu fyrsta móti í Reykjavík og leystu þeir það verkefni með stakri þryði. Lang flestir voru að bæta tímuna sína og öllum fannst gaman. Æfingar eru ný hafnar aftur eftir páskafrí og verður gaman að fylgjast með krökkunum í framhaldinu.

Sundmaður mánaðarins

Jóhanna Gunnarsdóttir er mjög samviskusöm og dugleg á æfingum, mætir vel og er alltaf kurteis.



Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena



Sundmaður mánaðarins

Bjarni Ívar Ragnarsson er mjög áhugasamur og duglegur á æfingum. Mætir vel og er alltaf kurteis.

Flugfiskar/Sprettfiskar Njarðvíkurskóli - Helena

Í þessum mánuði vorum sundkrakkarnir í Njarðvík að vinna að markmiði sem við settum okkur öll saman. Það var að sýnda bringusund með góðu rennsli og góðri samhæfingu á Páskamótinu. Krakkarnir fóru létt með það og stóðu sig einnig vel í öðrum sundaðferðum. Nú eru æfingar ný hafnar aftur eftir páskafrí og erum við að setja okkur ný markmið.

Sundmaður mánaðarins

Aron Logi Halldórsson er hörku duglegur á æfingum og hefur tekið miklum framförum. Hann er jákvæður og alltaf kurteis.



Sverðfiskar Akurskóli - Gunnar

Mars var stuttur og en annamikill hjá Sverðfiskum. Það hefur aðeins fækkað í hópnum hjá okkur en það er virkilega góðmennt. Sverðfiskar eru skemmtilegur hópur þar sem allir eru tilbúnir að leggja hart að sér og eru þau öll mjög duglega á æfingum.

Í mars fórum við á tvö mót, bæði í sömu vikunni. Fyrst var það Páskamót ÍRB þar sem allir kepptu í 25m greinum og gekk það ljómandi vel. Allir að bæta sig og svo fengu allir páskaegg í lokin. Vormót Ármanns var síðar sömu viku og kepptu tveir úr okkar hópi. Þeir stóðu sig mjög vel og mátti sjá flottar framfarir. Eftir Ármannsmótið fóru krakkarnir svo í Páskafrí sem þau áttu svo sannarlega skilið eftir annasama viku.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum er Ástrós Ylfa Prastardóttir.



Flugfiskar Akurskóli - Gunnar



Mars mánuður var stuttur og endaði á Páskamóti í Vatnaveröldinni. Við æfðum okkur mikið í tækni þennan mánuðinn. Flestir hafa bætt sig alveg heilmikið undanfarna mánuði og sást það vel á Páskamóti ÍRB, mikið færri ógildingar og flestir að bæta tímana sína sem er mjög jákvætt. Hópurinn hefur bætt sig bæði sem hópur ásamt því að einstaklingarnir eru að bæta sig sem er frábært.

Svo tók við páska frí og koma vonandi allir hressir og kátir

til baka úr því.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Agnes Jóna Pálmadóttir

Gullfiskar/Silungar/Laxar/Sprettfiskar Akurskóla - Helga

Í marsmánuði bar hæst páskamótið í Vatnaveröld en þar tóku Sprettfiskar þátt. Þeir stóðu sig allir mjög vel, voru að bæta við sig greinum og þeir sem áttu tíma voru að bæta tímana sína. Það var einnig mót fyrir Laxa í Akurskóla og stóðu þau sig líka mjög vel. Tveir Laxar færast upp í Sprettfiska eftir páska, þær Arna Dís og Klara Sif. Gullfiskar og Silungar gátu ekki æft daginn sem páskamótið var og fengu þau æfinguna bættu upp í Vatnaveröld deginum áður.

Margir Gullfiskar tóku þar það skref að synda kútalaus og voru alsæl með að hafa tekið þetta stóra skref. Tveir Gullfiskar færast upp í Silunga eftir páska, þær Karen Júlía og Hafrún. Einn Silungur færast upp í Laxa, hann Snorri Freyr. Nú er stutt eftir af sundárinu, aðeins apríl og ein vika af maí sem endar með Landbankamótinu þann 6. maí.





Sundmaður mánaðarins

Alexander Freyr Örvarsson var með 100% mætingu í mars. Hann hefur bætt hegðun sína á æfingum og er oftast til fyrirmyndar. Úthaldið hefur aukist og núna nær hann að synda yfir laugina og til baka án þess að stoppa. Hann hefur aukið hraða sinn í skriðsundi og bætt tæknina í baksundi. Hann keppti bæði í skrið- og baksundi á páskamótinu og stóð sig mjög vel. Með þessu áframhaldi verður ekki langt þangað til hann nær markmiðum Flugfiska. Flott hjá þér, Alexander !

Flugfiskar Heiðarskóla - Hjördís

Það var nú ekki mikið um að vera í marsmánuði. Haldið var Páskamót ÍRB. Krakkarnir stóðu sig vel og mikið var um bætingar. Flestir kepptu í öllum sundum sem voru í boði. Þegar æfingar hófust aftur eftir páskafrí förum við í skemmtilegan spilaleik sem vakti mikla lukku.

Sundmaður mánaðarins

Flugfiskur mánaðarins er Jóhanna Bára Holm



Sprettfiskar Heiðarskóla - Hjördís



Sprettfiskar voru með góðan undirbúing fyrir Páskamótið sem var haldið í mars. Við héldum litla útgáfu af sundmóti og æfðum okkur að standa í röð, fara eftir fyrir mælum og stinga sér í laugina. Svo á sjálfu Páskamóti ÍRB voru flestir í hópnum að bæta sig og fengu allir verðlaunapening og lítið páskaegg.

Sundmaður mánaðarins

Sprettfiskur mánaðarins er Lína Rut Sævarsdóttir.

Sundskóli/Laxar/Silungar/Gullfiskar Heiðarskóli - Hjördís



Krakkarnir í Sundskólanum hafa verið duglegir að mæta á æfingar, Laxar eru nú nær allir komnir með djúpu laugarpróf og nokkrir Silungar farnir að æfa sig að synda í djúpu lauginni án aðstoðar. Það er alltaf mikið fjör hjá Gullfiskum. Gullfiskar eru nýlega búnir að læra að kafa í gegnum hring, en bleika dýnan er alltaf í miklu uppáhaldi.

Fleiri innanfélagsmet hjá okkar fólki

Fleiri innanfélagsmet litu dagsins ljós á á Páskamótinu og Vormóti Ármanns. Nú hafa alls 58 innanfélagsmet fallið frá áramótum, sem sýnir að mikil gróska er í sunddeildinni okkar.

23 innanfélagsmet á Páskamótinu

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 25 bak (25m) Stúlkur - ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 25 bak (25m) Stúlkur - Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 25 bak (25m) Konur - ÍRB

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 25 bak (25m) Konur - Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 25 skr (25m) Stúlkur - ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 25 skr (25m) Stúlkur - Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 25 skr (25m) Konur - ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 25 skr (25m) Konur - Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 25 fl (25m) Stúlkur - Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 25 fl (25m) Konur - Njarðvík
Denas Kazulis 25 skr (25m) Snáðar - ÍRB

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

Denas Kazulis 25 br (25m) Snáðar - ÍRB

Denas Kazulis 25 br (25m) Snáðar - Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson 25 bak(25m) Sveinar – ÍRB

Fannar Snævar Hauksson 25 bak(25m) Sveinar - Njarðvík

Fannar Snævar Hauksson 25 skr (25m) Sveinar - ÍRB
Fannar Snævar Hauksson 25 skr(25m) Sveinar - Njarðvík

Aron Fannar Kristínarson 25 fl (25m) Drengir -Njarðvík
Kristófer Sigurðsson 25 skr (25m) Karlar - ÍRB

Kristófer Sigurðsson 25 skr (25m) Karlar - Keflavík

4 innanfélagsmet á Vormóti Ármanns

Denas Kazulis 100skr (25m) Snáðar - ÍRB

Denas Kazulis 100 skr (25m) Snáðar - Njarðvík

Denas Kazulis 100 br (25m) Snáðar - ÍRB

Denas Kazulis 100 br (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