



Ofurhugi - Nóvember 2016

Sögulegur árangur ÍRB á ÍM 25

Lið ÍRB átti frábæru gengi að fagna á Íslandsmeistaramótinu í sundi í 25m laug sem haldið var í Ásvallalaug 18. - 20. nóvember. Tveir sundmenn náðu lágörkum fyrir Heimsmeistaramótið, átta náðu lágörkum á Norðurlandameistaramótið, ásamt því að fjögur



Íslandsmet, ásamt tveimur aldursflokkametum voru sett af liðsmönnum ÍRB.

Alls vann ÍRB 21 grein af 44 mögulegum á mótinu sem er algjörlega magnað og einstakur árangur. Ekkert sundlið í íslenskri sundsögu hefur áður unnið svona marga titla á einu Íslandsmóti. Í heildina vann liðið til 39 verðlauna á mótinu.

Til flestra titla vann Þröstur Bjarnason, en hann varð Íslandsmeistari í sjö greinum. Fjórum

einstaklingsgreinum og þremur boðsundum. Hann sigraði 200m, 400m, 800m og 1500m skriðsundi ásamt því að vera í sigursveit í þremur boðsundum. Af þeim boðsundum voru tvö þeirra Íslandsmet.

Eftirtaldir sundmenn urðu Íslandsmeistarar í eftirtöldum fjölda greina.

Þröstur Bjarnason í 1500m skriðsundi, 800m skriðsund. 400m skriðsund 200m skriðsund og þrjú boðsund. (7)

Sunneva Dögg Robertson í 400m skriðsund, 200m skriðsund 400m fjórsund og þrjú boðsund. (6)

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir í 1500m skriðsund, 800m skriðsund, þrjú boðsund. (5)

Davíð Hildiberg Aðalsteinsson í 100m baksundi og fjórum boðsundum. (5)

Baldvin Sigmarsson í 200m flugsundi, 400m fjórsund, 200 bringusundi og einu boðsundi. (4)

Árni Már Árnason í fjórum boðsundum. (4)

Kristófer Sigurðsson í fjórum boðsundum. (4)

Karen Mist Arngeirsdóttir í 100m bringusundi og 200m bringusundi. (2)

Gunnhildur Björg Baldursdóttir í 200m flugsundi. (1)

Þeir Kristófer Sigurðsson og Davíð Hildiberg Aðalsteinsson náðu lágmarkum fyrir Heimsmeistaramótið sem haldið verður í Windsor í Kanada í næsta mánuði.

Átta sundmenn náðu lágmarkum fyrir Norðurlandamótið sem einnig er í næsta mánuði en það verður í Kolding í Danmörku. Það eru þau Íris Ósk Hilmarsdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir, Sunneva Dögg Robertson, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Stefanía Sigurþórsdóttir, Kristófer Sigurðsson, Þröstur Bjarnason og Davíð Hildiberg Aðalsteinsson.

Karen Mist, Eydís Ósk, Stefanía og Sunneva Dögg fara til keppni á NM og með þeim í för verður Steindór Þjálfari ÍRB. Davíð Hildiberg fer til keppni á HM, en þau Íris Ósk, Þröstur og Kristófer sleppa því miður þessum verkefnum vegna anna í námi.

Blandaðar sveitir ÍRB settu tvö Íslandsmet. Í 4x100m skriðsundi en þá sveit skipuðu þau Árni Már Árnason, Kristófer Sigurðsson, Sunneva Dögg Robertson og Eydís Ósk Kolbeinsdóttir og í 4x100m fjórsundi en þá sveit skipuðu þau Davíð Hildiberg Aðalsteinsson, Árni Már Árnason, Sunneva Dögg Robertson og Eydís Ósk Kolbeinsdóttir.

Karlasveit ÍRB setti tvö Íslandsmet. Í 4x100m fjórsundi en þá sveit skipuðu þeir Davíð Hildiberg

Aðalsteinsson, Árni Már Árnason, Pröstur Bjarnason og Kristófer Sigurðsson og í 4x100m skriðsundi en þá sveit skipuðu þeir Davíð Hildiberg Aðalsteinsson, Árni Már Árnason, Kristófer Sigurðsson og Pröstur Bjarnason. Karlasveitin í 4x 200m skriðsundi sigraði þá grein með yfirburðum. Alveg við Íslandsmetið í greininni eða aðeins 7/10 frá metinu. Sveitina skipuðu þeir Kristófer Sigurðsson, Baldvin Sigmarsson, Davíð Hildiberg Aðalsteinsson og Pröstur Bjarnason.

Tvö önnur met voru sett af sundfólki ÍRB á mótinu. Kvennasveit ÍRB setti Íslandsmet í stúlknaflökki (15-17 ára) í 4x200m skriðsundi þegar þær unnu til silfurverðlauna. Sveitina skipuðu þær Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Sylwia Sienkiewicz, Sunneva Dögg Robertson og Stefanía Sigurþórsdóttir. Hitt metið kom í 4x100m fjórsundi, en það setti B-sveit ÍRB. Þar slógu þær met í meyjaflokki (12 ára og yngri). Sveitina skipuðu þær Hafdís Eva Pálsdóttir, Sólveig María Baldursdóttir, Eva Margrét Falsdóttir og Ásta Kamilla Sigurðardóttir.

Már Íslandsmeistari á nýju Íslandsmeti



Már Gunnarsson varð Íslandsmeistari og setti um leið glæsilegt nýtt Íslandsmet í 400m skriðsundi í flokki s12 á Íslandsmóti fatlaðra, en það fór fram um sömu helgi og ÍM 25. Már er búinn að vera drjúgur í að setja met en þetta var það sjöunda í röðinni hjá honum núna í haust.

Speedomótið, unga kynslóðin bætir við metum.



Unga kynslóðin og tilvonandi arftakar framtíðarinnar voru svo sannarlega að gera vel á Speedomóti ÍRB sem fram fór í Vatnaveröldinni 5. nóvember síðastliðinn. Þegar rýnt var í metaskránar þá var ljóst að nokkur met voru slegin á mótinu. Hæst bar þó nýtt íslenskt meyjamet . Góður vitnisburður um gott starf sem þjálfararnir okkar í yngri hópunum eru að gera.

Peir sem skráðu sig í metabækurnar voru eftirtaldir sundmenn.

Fannar Snævar Hauksson 50 bak (25m) Sveinar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson 50 bak (25m) Sveinar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson 200 bak (25m) Sveinar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson 200 bak (25m) Sveinar-ÍRB
Lúkas Stephen Dunn 50 skr (25m) Snáðar-Keflavík
Lúkas Stephen Dunn 50 skr (25m) Snáðar-ÍRB
Lúkas Stephen Dunn 100 skr (25m) Snáðar-Keflavík
Lúkas Stephen Dunn 100 skr (25m) Snáðar-ÍRB
Bjarni Ívar Ragnarsson 50 bak (25m) Snáðar-Keflavík
Denas Kazulis 50 bak (25m) Snáðar-Njarðvík
Denas Kazulis 50 bak (25m) Snáðar-ÍRB
Denas Kazulis 100 br (25m) Snáðar-Njarðvík
Denas Kazulis 100 br (25m) Snáðar-ÍRB
Denas Kazulis 200 br (25m) Snáðar-Njarðvík
Denas Kazulis 200 br (25m) Snáðar-ÍRB
Denas Kazulis 100 fjór (25m) Snáðar-Njarðvík
Denas Kazulis 100 fjór (25m) Snáðar-ÍRB
Denas Kazulis 200 fjór (25m) Snáðar-Njarðvík
Denas Kazulis 200fjór (25m) Snáðar-ÍRB
Denas Kazulis 50 fl (25m) Snáðar-Njarðvík
Denas Kazulis 50 skr (25m) Snáðar-Njarðvík

Boðsundsmet á Speedomóti ÍRB

4 x 50m fjórsund Meyjur-Íslandsmet

4 x 50m fjórsund Meyjur-ÍRB met

Hafdís Eva Pálsdóttir, Eva Margrét Falsdóttir, Sólveig María Baldursdóttir, Ásta Kamilla Sigurðardóttir.

Afrekshópur - Steindór



Nóvember 2016 er sannarlega eftirminnilegur mánuður í sundsögu ÍRB. ÍM25 var frábært hjá okkar fólki og fjöldi titla á mótinu sögulegur. Átta sundmenn með lágmark á NM og tveir á HM, ásamt að fjögur Íslandsmet og eitt aldursflokkamet féllu. Það eru forréttindi að þjálfra svona flotta sundmenn og er ég afar stoltur af sundmönnum og samstarfsfólki mínu hjá ÍRB.

Sundmaður mánaðarins

Sylwia Sienkiewicz er sundmaður mánaðarins. Sylwia er hress og kát, hún hefur staðið sig vel í mánuðinum og er mikil keppniskona.

Framtíðarhópur - Eddi



Flottur mánuður liðinn. Krakkarnir duglegir að mæta og æfa. Þau eru búin að keppa á tveimur sundmótum og náð virkilega góðum árangri. Meyjasveit ÍRB með þær Ástu, Evu, Hafðisi og Sólvéigu innanborðs eru búnar að setja 2 íslensk meyjamat, það síðara á ÍM25 í 4x100 metra fjórsundi. Vel af sér vikið hjá stelpunum. Nú taka bráðlega við hinar stórskemmtilegu jólaæfingar sem vara fram á nýtt ár.

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 Margrét er flott og skemmtileg stelpa.

Háhyrningar Vatnaveröld - Helena



Í nóvember var mikið um að vera hjá Háhyrningum, þeir tóku þátt í þremur sundmótum, Speedomóti ÍRB, Málmtæknimóti Fjölnis og svo Jólamóti ÍRB og höfðu gaman af.

Í þessum mánuði höfum við mikið unnið í snúningum, frásöfnun frá bakka, sporði og kafsundstaki. Einnig höfum við lagt mikla áherslu á reglurnar í hverri sundgrein.

Sundmaður mánaðarins

Katla María Brynjarsdóttir er sundmaður mánaðarins í Háhyrningum. Katla María mætir vel á æfingar, fer eftir fyrirætlunum og hefur sýnt miklar framfarir

á síðustu mánuðum.

Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Sverðfiskar höfðu í nógu að snúast í nóvember, þeir tóku þátt á Speedomótinu og í þriðja hlutanum á Málmtæknimóti Fjölnis, ásamt því að taka þátt á Jólamóti ÍRB. Í þessum mánuði höfum við mikið unnið í snúningum, frásöfnun frá bakka, sporði og kafsundstaki. Einnig höfum við lagt mikla áherslu á reglurnar í hverri sundgrein.

Sundmaður mánaðarins

Bergur Snær Einarsson er sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum. Bergur mætir vel á æfingar, fer eftir fyrirætlunum og klárar allar æfingar samviskusamlega.



Sprettiskar/Flugfiskar Njarðvíkurskóla - Júlía



Í nóvember höfum við lagt áherslu á bringusundið, sérstaklega fótatökin. Enn bæst í hópinn okkar, sem er frábært og krakkarnir hafa verið duglegir á æfingunum.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í nóvember er Þorgerður Tinna Kristinsdóttir. Þorgerður er einstaklega dugleg, jákvæð og samviskusöm.

Flugfiskar/Sverðfiskar - Jóhanna



Við erum búnir að vera að æfa okkur í stungum og sprettum og einnig fjórsundi.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskur/Sverðfiskum er Katrín Margrét Matthíasdóttir. Katrín er mjög jákvæð, dugleg og áhugasöm.

Sprettfiskar/Laxar/Silungar Akurskóla - Jóhanna

Sprettfiskar og Laxar hafa verið að æfa stungur, baksund og einnig bringusund.

Silungar eru búnir að vera mjög duglegir. Silungar eru búnir að vera að æfa sig að hoppa í djúpu laugina og synda yfir.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Laxar/Sprettfiskar er Margrét Rós Vilhjálmsdóttir. Margrét Rós er dugleg, áhugasöm og einnig hefur hún náð miklum framförum.



Sprettfiskar/Flugfiskar Heiðarskóla - Hjördís

Það hefur verið góð mæting hjá Flugfiskum í nóvember. Það voru tvö mót með stuttu millibili og það var langur laugardagur þegar Speedo mótið var. Það var mikið fjör og öllum gekk vel.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Matthías Sigurþórsson





Stór hluti af Sprettfiskunum í Heiðarskóla kepptu á Speedo móti ÍRB. Sumum þótti það heldur erfitt, en það gekk að mínu mati mjög vel. Það hefur verið lítið um veikindi. Það er frábært hvað allir eru alltaf jákvæðir

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Heiðarskóla er Sandra Mjöll Brynjarsdóttir

Sundskóli Heiðarskóla - Hjördís

Nú hafa flest allir í Laxa hóp náð djúpulaugarprófinu. Í nóvember var ein sundæfing þar sem krakkarnir máttu koma með dót. Það vakti mikla lukku og var mjög skemmtilegt.



Nánast allir að bæta sig á Fjölnismóti

Helgina 26.- 27. nóvember fór fram Málmtnæknimót Fjölnis. Háhyrningar og Sverðfiskar bæði úr Vatnaveröld og Akurskóla skelltu sér á mótið. Þjálfarnir þeirra sögðu að það hafi verið ótrúlega gaman að fara með þessa hópa á mótið, hegðun þeirra var til fyrirmyndar og voru þau ótrúlega þolinmóð að bíða eftir því að röðin kæmi að þeim. Framfarirnar voru rosalega flottar, mikið um stórar bætingar, og nánast allir að bæta sig.



Jólastemming

Það var sannkölluð jólastemming sem ríkti á Jólamóti ÍRB í Vatnaveröldinni þann 30. nóvember. Allir sundmenn deildarinnar kepptu í 25m greinum, jólasveinar kíktu í heimsókn og gáfu mandarínu, ásamt því að hið árlega kökuhlaðborð sló í gegn. Smá tæknilegir örðugleikar voru að hrjá okkur við keyrslu mótsins en allt gekk það upp að lokum og við kláruðum á áætluðum tíma. Sundráð ÍRB vill koma á framfæri þakklæti til þeirra fjölmörgu sem lögðu til veitingar og aðstoðuðu við framkvæmd, og tóku þátt í undirbúning mótsins og kökuhlaðborðsins.

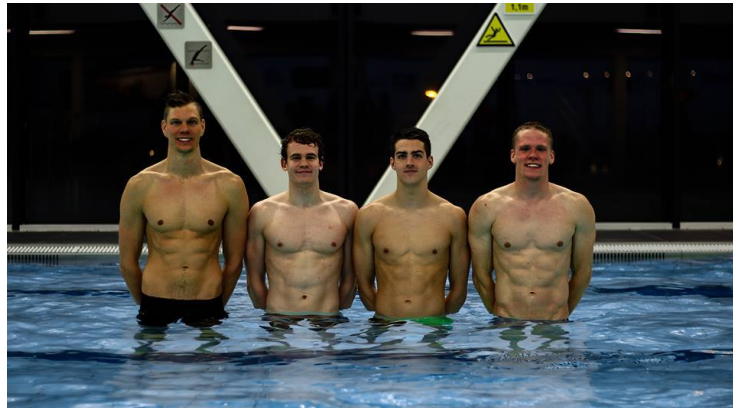


Haraldur Hreggviðsson dæmir á HM 25

Haraldur Hreggviðson dómari hjá ÍRB heldur í viking og mun herja á Kanadabúa og dæma á Heimsmeistaramótinu sem fer í borginni Windsor. Haraldur segir að þetta sé afar spennandi verkefni og að ekki hafi margir íslenskir sunddómarar dæmt á HM en að þeim fari ört fjölgandi.



Innanfélagsmet í nóvember



Met á ÍM 25 2016

Pröstur Bjarnason 1500 skr (25m) Karlar-ÍRB
Pröstur Bjarnason 1500 skr (25m) Karlar-Keflavík
Sunneva Dögg Robertson 50 skr (25m) Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Robertson 50 skr (25m) Stúlkur -Njarðvík

Boðsundsmet á ÍM 25 2016

4 x 200m skriðsund Stúlkur-Íslandsmet

4 x 200m skriðsund Konur-ÍRB
4 x 200m skriðsund Stúlkur-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Sylwia Sienkiewicz, Sunneva Dögg Robertson og Stefanía Sigurpórsdóttir

4 x 100m skriðsund Karlar-Íslandsmet
4 x 100m skriðsund Karlar-ÍRB
Davíð Hildiberg Aðalsteinsson, Árni Már Árnason, Kristófer Sigurðsson, Pröstur Bjarnason.

4 x 100m fjórsund Karlar-Íslandsmet

4 x 100m fjórsund Karlar-ÍRB
Davíð Hildiberg Aðalsteinsson, Árni Már Árnason, Pröstur Bjarnason, Kristófer Sigurðsson

4 x 100m skriðsund Blandað-Íslandsmet
4 x 100m skriðsund Blandað ÍRB opin flokkur
Árni Már Árnason, Kristófer Sigurðsson, Sunneva Dögg Robertson og Eydís Ósk Kolbeinsdóttir

4 x 100m fjórsund Blandað-Íslandsmet

4 x 100m fjórsund Blandað ÍRB opinn flokkur
Davíð Hildiberg Aðalsteinsson, Árni Már Árnason, Sunneva Dögg Robertson og Eydís Ósk Kolbeinsdóttir

4 x 100m fjórsund Meyjur-Íslandsmet
4 x 100m fjórsund ÍRB – Meyjamet
Hafdís Eva Pálsdóttir, Sólveig María Baldursdóttir, Eva Margrét Falsdóttir og Ásta Kamilla Sigurðardóttir

Met á Málmtæknimóti Fjölnis

Lúkas Stephen Dunn 50 bak (25m) Snáðar-Keflavík
Lúkas Stephen Dunn 100 br (25m) Snáðar-Keflavík
Lúkas Stephen Dunn 200 skr (25m) Snáðar-Keflavík
Denas Kazulis 50 fl (25m) Snáðar-Njarðvík
Denas Kazulis 50 fl (25m) Snáðar-ÍRB
Denas Kazulis 100 br (25m) Snáðar-Njarðvík
Denas Kazulis 100 br (25m) Snáðar-ÍRB
Denas Kazulis 50 br (25m) Snáðar-Njarðvík
Denas Kazulis 50 br (25m) Snáðar-ÍRB
Denas Kazulis 200 skr (25m) Snáðar-Njarðvík
Denas Kazulis 200 skr (25m) Snáðar-ÍRB
Denas Kazulis 100 skr (25m) Snáðar-Njarðvík
Denas Kazulis 100 skr (25m) Snáðar-ÍRB

Met á Jólamótinu

Denas Kazulis 25 skr (25m) Snáðar-Njarðvík
Denas Kazulis 25 skr (25m) Snáðar-ÍRB
Denas Kazulis 25 br (25m) Snáðar-Njarðvík
Denas Kazulis 25 br (25m) Snáðar-ÍRB
Denas Kazulis 25 bak (25m) Snáðar-Njarðvík
Denas Kazulis 25 fl (25m) Snáðar-Njarðvík
Denas Kazulis 25 fl (25m) Snáðar-ÍRB
Lúkas Stephen Dunn 25 skr (25m) Snáðar-Keflavík
Lúkas Stephen Dunn 25 bak (25m) Snáðar-Keflavík
Lúkas Stephen Dunn 25 bak (25m) Snáðar-ÍRB
Lúkas Stephen Dunn 25 br (25m) Snáðar-Keflavík
Lúkas Stephen Dunn 25 fl (25m) Snáðar-Keflavík
Fannar Snævar Hauksson 25 skr (25m) Sveinar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson 25 skr (25m) Sveinar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson 25 bak (25m) Sveinar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson 25 bak (25m) Sveinar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson 25 fl (25m) Sveinar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson 25 fl (25m) Sveinar-ÍRB
Kári Snær Halldórsson 25 br (25m) Sveinar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson 25 br (25m) Sveinar-ÍRB
Aron Fannar Kristínarson 25 skr (25m) Drengir-Njarðvík
Aron Fannar Kristínarson 25 bak (25m) Drengir-Njarðvík
Aron Fannar Kristínarson 25 bak (25m) Drengir-ÍRB
Aron Fannar Kristínarson 25 fl (25m) Drengir-Njarðvík
Tristan Þór K. Wium 25 skr (25m) Drengir-Keflavík
Tristan Þór K. Wium 25 skr (25m) Drengir-ÍRB
Daníel Patrick Riley 25 br (25m) Drengir-Njarðvík
Þröstur Bjarnason 25 fl (25m) Karlar-Keflavík
Þröstur Bjarnason 25 fl (25m) Karlar-ÍRB

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