



Ofurhugi - Nóvember 2017

Speedomótið 4. nóvember



mikið hrós skilið fyrir flott mót og samhent vinnubrögð við undirbúning, mönnun og frágang við mótið.

Speedomót ÍRB fór fram í Vatnaveröld laugardaginn 4. nóvember. Alls kepptu 200 sundmenn á mótinu frá átta félögum, en mótið var fyrir sundmenn 12 ára og yngri. Sundmenn ÍRB stóðu sig afar vel, en til marks um það þá sigruðum við í öllum átta boðsundum mótsins og áttum margoft fólk í fyrstu þremur verðlaunasætunum.

Öll umgjörð mótsins var til mikillar fyrirmyndar fyrir félagið, og eiga foreldrar og stjórnarfolk

ÍRB með fimm Íslandsmeistararitla á ÍM 25 2017

Lið ÍRB landaði fimm Íslandsmeistarattitlum á

Íslandsmeistaramótinu í 25m laug. Mótið fór fram í Laugardal og er árangurinn flottur hjá ungu liði sem er í endurnýjun. Fimm sundmenn náðu lágmarkum á Norðurlandameistaramótið sem fram fer á Íslandi dagana 1. - 3. desember. Það voru þau: Baldvin Sigmarsson, Davíð Hildiberg Aðalsteinsson, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir og Sunneva Dögg Robertson.



Gullverðlaunahafar og Íslandsmeistarar 2017

Sunneva Dögg Robertson 400 skriðsund
Sunneva Dögg Robertson 200m skriðsund
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 400m fjórsund
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 1500m skriðsund
Davíð Hildiberg Aðalsteinsson 50m flugsund

Silfurverðlaunahafar

Karen Mist Arngeirsdóttir í 100m bringusund
Karen Mist Arngeirsdóttir í 50m bringusund
Baldvin Sigmarsson í 200m flugsund
Baldvin Sigmarsson 50m bringusund
Gunnhildur Björg Baldursdóttir 200m flugsund
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 800m skriðsund
Sunneva Dögg Robertson 400m fjórsund
Davíð Hildiberg Aðalsteinsson 100m flugsund
Birna Hilmarisdóttir 1500m skriðsund

Kvinnasveit ÍRB í 4 x 100m fjór: Stefanía Sigurpórsdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir, Sylwia Sienkiewicz og Sunneva Dögg Robertson.

Bronsverðlaunahafar

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 400m skriðsund
Aron Fannar Kristínarson 200m baksund
Stefanía Sigurpórsdóttir í 200m baksund
Baldvin Sigmarsson 100m flugsund
Karen Mist Arngeirsdóttir í 200m bringusund
Stefanía Sigurpórsdóttir 100m baksund

Kvinnasveit ÍRB 4x200m skriðsund: Birna Hilmarisdóttir, Stefanía Sigurpórsdóttir, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir og Sunneva Dögg Robertson.

Kvinnasveit ÍRB 4x100m skriðsund: Sylwia Sienkiewicz, Stefanía Sigurpórsdóttir, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir og Sunneva Dögg Robertson.

Blönduð sveit í 4 x 100 skriðsund: Baldvin Sigmarsson, Sylwia Sienkiewicz, Björgvin Theodór Hilmarsson, Sunneva Dögg Robertson.

Spennan er oft mikil í sundinu og oft munar bara grátlega litlu að hlutirnir gangi upp. Á ÍM voru þrjú sund þannig: Davíð Hildiberg Aðalsteinsson var eingöngu 11/100 frá í 50m flugsundi að ná lágmarkum á Evrópumeistaramótið í 25m laug, Eva Margrét Falsdóttir var eingöngu 2/100 frá því að setja Íslandsmet í meyjaflokki í 50m bringusundi, og Stefanía Sigurpórsdóttir var eingöngu

26/100 frá því að ná lágmörkum á Norðurlandamótið í 100m baksundi.

Myndin sem fylgir með er af þeim sundmönnum sem eru með lágmörk á Norðurlandameistaramótið sem fram fer á Íslandi 1. -3. desember.

Sigurbjörg og Sigurbór með silfurmerki SSÍ

Á lokahófi SSÍ að loknu ÍM 25, þá fengu þau Sigurbjörg Róbertsdóttir formaður Sundráðs ÍRB og Sigurbór Sævarsson stjórnarmaður í Sunddeild Keflavíkur, silfurmerki SSÍ fyrir góð störf fyrir sundhreyfinguna.

ÍRB átti einnig tvo fulltrúa í hópi fylgdarmanna í landsliðsverkefnum SSÍ á næstu vikum. Það voru þeir Hilmar Örn Jónasson sem fer sem fararstjóri á Norðurlandamótið og Steindór Gunnarsson sem fer sem annar af þjálfurunum á Evrópumeistaramótið.



Már Gunnarsson Íslandsmeistari í fjórum greinum

Á meistaramótinu í sundi í 25m laug hjá ÍF átti ÍRB einn fulltrúa sem stóð sig afar vel. Már Gunnarsson gerði sér lítið fyrir og varð Íslandsmeistari í fjórum greinum í flokki S12. Greinarnar sem Már varð Íslandsmeistari í voru: 100m fjórsund, 50m skriðsund, 50m baksund og 50m flugsund.



ÍRB með sjö sundmenn í Tokyo 2020 hópnum

Að loknu ÍM 25 var tilkynnt hverjir hefðu náð í lágmörkum í Tokyo 2020 hóp SSÍ sem valinn er fyrir áramót. Eftir áramót verður valinn nýr hópur með hertum kröfum. Í þessum hópi núna eigum við í ÍRB sjö sundmenn.

Hafdís Eva Pálsdóttir
Birna Hilmarsdóttir
Sólveig María Baldursdóttir
Stefanía Sigurpórsdóttir
Sunneva Dögg Robertson
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Karen Mist Arngeirsdóttir



Fréttir af Presti og Írisi

Pröstur Bjarnason og Íris Ósk Hilmarsdóttir, sundmenn ÍRB, kepptu með háskólanum sínum McKendree University á sterku móti í Indianapolis helgina 17. – 19. nóvember.

Mótið var mjög fjölmennt og voru um 70-100 sundmenn í hverri grein.

Íris Ósk keppti í 100y og 200y baksundi og 200y fjórsundi. Hún náði í C-úrslit í 100y baksundi og B-úrslit í 200y baksundi og lauk keppni í 12. sæti í þeirri grein. Hún var einnig B-sveitum skólans í boðsundum.



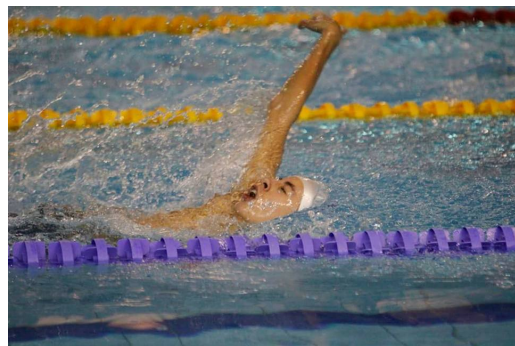
Pröstur keppti í 200y, 500y og 1650y skriðsundi. Hann náði fínun árangri á mótinu. Náði í B-úrslit í 200y skriðsundi og lauk keppni í 13. sæti. Hann náði í A-úrslit í 500y skriðsundi og varð sjöundi. Hann var svo í A-úrslitum í 1650y skriðsundi og hreppti annað sætið. Í sundinu bætti hann einnig 1000y tímunn sinn um 9 sekúndur og synti þá vegalengd á 9:20,87. Pröstur er nú kominn með tvö B-lágmörk, í 1000y og 1650y skriðsundi, á NCAA mótið í vor. Hann átti sjötta besta árangurinn á mótinu og var með tvö bestu sundin í sínu liði.

Pröstur var einnig í A-sveit í boðsundum og náði liðið hans 3. sæti í 4x200y skriðsundi og 1. sæti í 4x100y skriðsundi.

Silfur og tvö Íslandsmet á NM

Már Gunnarsson ÍRB stóð sig afar vel á Norðurlandameistaramóti fatlaðra sem fram fór á Íslandi helgina 25. - 26. nóvember. Már keppti í 50 og 100m baksundi ásamt 50m skriðsundi. Allt gekk upp hjá honum og hann stórbætti Íslandsmetin í flokki S12 í báðum baksundsgreinunum, vann til silfurverðlauna í 50 m baksundi, ásamt því að bæta sig aðeins í skriðsundinu.

Það er skammt stórra högga á milli hjá Má, því á mánudeginum hélt hann til Mexíkó til keppni á heimsmeistaramótinu í sundi. Þar stefnir á góðan árangur, en mótið fer fram dagana 2. – 8. desember.

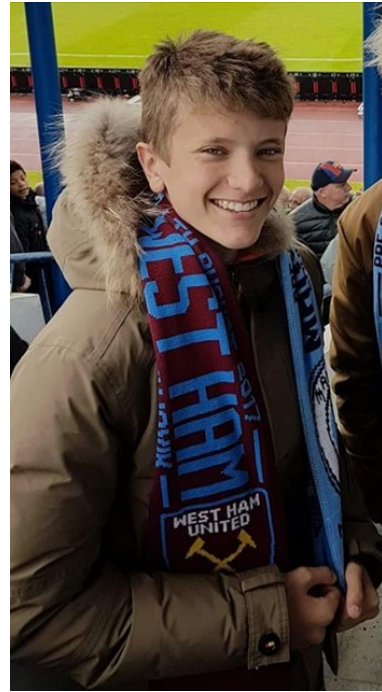


Afrekshópur - Steindór

Mikið að gera í þessum þessum mánuði. ÍM 25, ÍM fatlaðra, NM fatlaðra og undirbúningur fyrir HM fatlaðra og NM. Ég er afar stoltur af mínu fólki eftir ÍM 25. Ungt og flott lið sem gerði góða hluti á mótinu og bjart framundan. Fimm sundmenn á NM, og sjö í Tokyo 2020, ásamt því að Már var í góðum gir hjá ÍF og á NM fatlaðra.

Sundmaður mánaðarins

Flosi Ómarsson er sundmaður mánaðarins. Flosi er duglegur og áhugasamur sundmaður sem tekið hefur örum framförum síðustu mánuði.



Framtíðarhópur - Eddi



Þetta hefur verið flottur sundmánuður og krakkarnir hafa verið duglegir og svo sannarlega tekið á því í keppni og á æfingum.

Nú erum við komin fram í desember sem er mjög skemmtilegur mánuður. Við eigum eitt mót eftir, Fjölismót og svo taka jólaæfingarnar við þar sem við tökum meðal annars hina skemmtilegu pakkaæfingu og hina sívinsælu teningaæfingu.

Sundmenn mánaðarins.

Sundmenn mánaðarins hafa staðið sig virkilega vel og eru alltaf reiðubúnir að gera sitt besta á æfingum. Þetta eru hressir og skemmtilegir strákar sem eiga alla möguleika á að ná langt í nánustu framtíð. Þetta eru þeir Guðmundur Leo Rafnsson og Jakob Ingi Reynisson

Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Það hefur verið nóg um að vera í nóvember hjá hópunum. Þeir tóku þátt á Speedómóttinu í Vatnaveröld í byrjun mánaðarins og Aðventumóti ÍRB í lok mánaðarins. Einnig fórum við saman í Akademiuna þar sem krakkarnir léku sér og áttum við ánægjulega stund saman. Fimm sundmenn úr Háhyrningum byrjuðu í aðlögun í Framtíðarhóp í mánuðinum og einnig voru sjö sundmenn sem færðust úr Sverðfiskum í Háhyrninga.

Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum Vatnaveröld

Sigmundur Þór Sigurmundarson er sundmaður mánaðarins í Háhyrningum í Vatnaveröld. Sigmundur hefur bætt sig mikið í vetur, er duglegur að mæta og leggur sig fram við æfingar.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Vatnaveröld

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Vatnaveröld er Árni Þór Pálmason. Árni Þór leggur sig fram við æfingar, er duglegur að mæta og fer eftir fyrirmælum.



Sprettfiskar/Flugfiskar Njarðvíkurskóli – Jóna Helena

Krakkarnir eru búin að vera rosalega dugleg á æfingum í nóvember. Við höfum verið að bæta tæknina okkar í skriðsundi, baksundi og bringusundi. Einnig höfum við aðeins verið að prófa hafmeyjusund. Einnig voru þau að undirbúa sig fyrir aðventumótið sem fór fram í lok nóvember.

Sundmaður mánaðarins er:

Reynir Ingi Skúlason



Flugfiskar Heiðarskóli – Jóna Helena



Í byrjun nóvember fóru flugfiskar á Speedomót ÍRB. Allir stóðu sig rosalega vel og var mikið fjör. Í nóvember mánuði höfum við verið að æfa okkur mikið í því að synda flugsund og fjørsund. Flugfiskar tóku þátt á aðventumóttinu sem var í enda mánaðarins.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er:

Helgi Matthías Guðjónsson

Sprettfiskar Heiðarskóli – Jóna Helena

Það voru nokkrir Sprettfiskar sem fóru á Speedomót ÍRB og stóðu sig mjög vel. Í nóvember eru Sprettfiskar búnir að vera æfa sig mikið í bringusundi, baksundi og skriðsundi. Og undirbúa sig fyrir aðventumót ÍRB sem fór fram í lok nóvember.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum er:

Julian Jarnutowski



Sundskóli Heiðarskóla Laxar – Jóna Helena



Í Laxahóp erum við búnir að vera æfa mikið bringusundsfætur, baksundsfætur og skriðsund í nóvember. Undirbúningur var á fullu fyrir sundsýninguna sem var í lok nóvember. Á sundsýningunni sýndu krakkarnir hvað við erum búnir að vera æfa í vetur t.d. bringusund, baksund, skriðsund, köfun og hoppa ofaní laugina. Allir fengu mandarínu og viðurkenningarskjal í lokin.

Sundskóli Heiðarskóla Silungar – Jóna Helena

Krakkarnir í Silungum eru alltaf dugleg að mæta. Við höfum verið að æfa okkur að synða í djúpu lauginni með hjálpartæki. Einnig hefur verið vinsælt að hlaupa og gera kollhnís á bláu dýnunni. Í lok nóvember fór fram sundsýning þar voru krakkarnir að sýna mömmu, pabba, afa, ömmu og fleiri gestum hvað við höfum verið að læra í vetur. Þau sýndu ísbjarnasund, pítsasund, baksundsfætur með núðlu og fleira og fleira. Allir fengu mandarínu og viðurkenningarskjál í lokin.



Sverðfiskar/Flugfiskar Akurskóla - Jóhanna

Eru búnir að vera að æfa sig í stungum og straumlínu, einnig höfum við verið að æfa spretti og snúninga. Flug/sverðfiskar kepptu á Speedomótinu og stóðu sig mjög vel. 29. nóvember var svo Aðventumót og stóðu börnin sig vel. Eftir mótið var svo hlaðborð þar sem allir hittust til að smakka á ljúffengnum réttum.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum/Flugfiskum Akurskóla

Sundmaður mánaðarins í Sverð/Flugfiskum er Nada Medaquine . Nada hefur tekið miklum framförum hún er áhugasöm , dugleg og jákvæð.



Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum/Flugfiskum Akurskóla

Sundmaður mánaðarins í Sverð/Flugfiskum er Salma Mariam Awal. Salma er mjög áhugasöm og dugleg einnig hefur hún tekið miklum framförum.



Sprettfiskar/Laxar Akurskóla

Hafa verið að æfa stungur og spretti. Einnig bringufótatök. Pau eru mjög dugleg á æfingum og góð við hvort annað. Sprettfiskar kepptu á Speedomótinu og stóðu sig mjög vel. 29. nóvember var svo Aðventumót og stóðu börnin sig vel, eftir mótið var svo hlaðborð þar sem allir hittust til að smakka á ljúffengnum réttum.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/ Löxum Akurskóla.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum / Löxum er Íris Freyja Atladóttir. Íris Freyja hefur tekið miklum framförum. Hún er mjög orku mikil og dugleg, hún er alltaf tilbúinn að prufa allt.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/ Löxum Akurskóla.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum / Löxum er Elsa María Porkelsdóttir. Elsa María er mjög jákvæð á æfingum, dugleg og hefur tekið miklum framförum.



Silungar Akurskóla - Jóhanna

Silungar hafa verið mög duglegir að kafa og eru búnir að vera að æfa að hoppa í djúpu laugina og synda yfir. Margir farnir að synda án kúta.

Félagshittingur

Sunnudaginn 19.nóvember hittust
sundmenn í yngri hópum ÍRB í
fimleikahúsinu í Reykjanesbæ. Þar fengu
þau að leika sér í klukkutíma og hafa
gaman saman.
Allir voru rosalega glaðir eftir daginn.



Met í mánuðinum

Innanfélagsmet á Extramóti SH

Thelma Lind Einarsdóttir 100 skr (25m) Meyjur-Njarðvík

Innanfélagsmet á Speedomóti

Athena Líf Prastardóttir 200 bak (25m) Hnátur-Njarðvík

Innanfélagsmet á ÍM 25

Aron Fannar Kristínarson 200 bak (25m) Drengir-Njarðvík

Fannar Snævar Hauksson 50 bak (25m) Drengir-Njarðvík

Fannar Snævar Hauksson 50 bak (25m) Drengir-ÍRB

Eva Margrét Falsdóttir 50 br (25m) Meyjur-Keflavík

Karen Mist Arngeirsdóttir 100 br (25m) Stúlkur-Njarðvík

Sunneva Dögg Robertson 50 skr (25m) Konur-Njarðvík

Sunneva Dögg Robertson 50 skr (25m) Konur-ÍRB

Íslandsmet á Norðurlandamóti fatlaðra

Már Gunnarsson 50 bak (50m) Karlar S12

Már Gunnarsson 100 bak (50m) Karlar S12

Innanfélagsmet á Aðventumóti

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 25 flug (25m) Stúlkur-Njarðvík

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 25 flug (25m) Konur-Njarðvík

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 25 flug (25m) Stúlkur-ÍRB

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 25 flug (25m) Konur-ÍRB

Stefanía Sigurpórsdóttir 25 skr (25m) Stúlkur-Keflavík

Stefanía Sigurpórsdóttir 25 skr (25m) Stúlkur-ÍRB

Stefanía Sigurpórsdóttir 25 skr (25m) Konur-Keflavík

Eva Margrét Falsdóttir 25 skr (25m) Meyjar-Keflavík

Eva Margrét Falsdóttir 25 skr (25m) Meyjar-ÍRB

Thelma Lind Einarsdóttir 25 skr (25m) Meyjar-Njarðvík

Athena Líf Prastardóttir 25 skr (25m) Hnátur-Njarðvík

Athena Líf Prastardóttir 25 fl (25m) Hnátur-Njarðvík

Katla María Brynjarsdóttir 25 bak (25m) Hnátur-Njarðvík

Fannar Snævar Hauksson 25 skr (25m) Drengir-Njarðvík

Fannar Snævar Hauksson 25 skr (25m) Drengir-ÍRB

Fannar Snævar Hauksson 25 flug (25m) Drengir-Njarðvík

Fannar Snævar Hauksson 25 flug (25m) Drengir-ÍRB

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

Fannar Snævar Hauksson 25 bak (25m) Drengir-ÍRB

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

Daníel Patrick Riley 25 bringa (25m) Drengir-ÍRB

Denaz Kazulis 25 skr (25m) Hnokkar-Njarðvík

Denaz Kazulis 25 skr (25m) Hnokkar-ÍRB

Styrktaraðilar Sundráðs ÍRB



KRONAN

nettó

speedo



HS ORKA HF



HS VEITUR HF

[Web Version](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

Powered by [Mad Mimi®](#)

A GoDaddy® company