



Ofurhugi

Fréttabréf Sundráðs ÍRB - Október 2015

Tyr mót Ægis

Góður árangur náðist á TYR móti Ægis sem fram fór í Laugardalnum helgina 02. – 03. október. Þangað sendi ÍRB eingöngu þrjá efstu hópana. Keppt var í tveimur aldursflokkum og í opnum flokki. Veitt voru verðlaun fyrir fyrstu 3 sætin í flokki 12 ára og yngri en stigahæstu keppendur fengu verðlaun í flokki 13 ára og eldri og í opnum flokki. Sundfólkið stóð sig afar vel á mótinu og er í góðum gír fyrir komandi vetur. Verðlaun á mótinu voru veitt af Aquasport og TYR sundvöruframleiðandanum. Við hjá ÍRB áttum fjóra af þeim ellefu verðlaunahöfum sem voru í þessum flokkum.

Klaudia Malesa náði merkurum áfanga þegar hún náði lágmörkum í Tokyo 2020 hóp SSÍ, en við hjá ÍRB eigum nú orðið alls 7 sundmenn í þessum hópi. Tveir nýjir sundmenn bættust síðan í Lyngby hópinn okkar, en hann telur nú orðið 13 sundmenn sem eru á leiðinni til Lyngby í janúar.

Alls féllu sex innanfélagsmet á mótinu. Eva Margrét Falsdóttir hélt áfram að bæta metum í safnið en hún setti alls fjögur met í flokki hnáta 10 ára og yngri. Í 100m bringusundi, 1:31,62 og 50m flugsundi, 36,36 en bæði þessi met voru bæði ÍRB og Keflavíkurmet. Síðan setti Sunneva Dögg Friðriksdóttir met í 50m skriðsundi í flokki stúlkna 15 – 17 ára, 27, 41 sem var bæði ÍRB og Njarðvíkurmet,

Telpnaflokkur:

1. sæti: Stefanía Sigurþórsdóttir, ÍRB með 1160 stig
2. sæti: Marta Buchanevic, Ægimeð 1.136 stig
3. sæti: Klaudia Malesa, ÍRB með 974 stig

Opinn flokkur:

1. sæti: Eygló Ósk Gústafsdóttir, Ægi með 1572 stig
2. sæti: Inga Elín Cryer, Ægi með 1403 stig
3. sæti: Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, ÍRB með 1383 stig
4. sæti: Bryndís Bolladóttir, Óðni með 1291 stig
5. sæti: Sunneva Dögg Friðriksdóttir, ÍRB með 1261 stig

Afrekshópur/Keppnishópur - Steindór



Æfingar ganga mjög vel hjá sundmönnum þessara hópa, og þegar þetta er ritað þá er lokahnykkurinn fyrir ÍM 25 að hefjast. Spenningur og tilhlökkun magnast fyrir meistarmótið í 25m laug þar sem sundmenn uppskera eftir erfiði haustins. Nú er brýnt að passa sérlega vel upp á líkamann á lokasprettinum. Nærast vel, passa vel upp á vökvabúskapinn, hafa reglu á svefninum og hafa hann nægan. Huga síðan afar vel því að vera vel vel klæddur, þannig að við nælum okkur ekki í flensu. Alls hafa 24 sundmenn náð lágmörkum fyrir ÍM 25. Á ÍM er síðasti möguleiki að ná lágmörkum í hina ýmsu landsliðshópa SSÍ en þar við stefnum á að eiga marga sundmenn.

Sundmaður mánaðarins

Baldvin Sigmarsson er sundmaður mánaðarins í Afreks- og Keppnishóp. Hann mætir vel, ásamt því að vera duglegur og metnaðarfullur. Það er ávallt líf og fjör í kringum Baldvin.

Framtíðarhópur - Eddi



Æfingar hafa gengið vel, sundmennirnir eru duglegir og sýna góða einbeitingu á æfingum. Finn árangur náðist á Tyr móti Ægis sem fram fór 2. – 4. október. Sundmennirnir eru áhugasamir og spenntir fyrir Speedo mótinu í lok október.

Sundmaður mánaðarins

Már Gunnarsson er sundmaður mánaðarins hjá Framtíðarhóp. Skemmtilegur og hress strákur sem verður örugglega flottur í framtíðinni ef hann heldur áfram að vera duglegur.

Foreldrafundur 22. október

Þann 22. október var haldinn foreldrafundur fyrir alla iðkendur deildarinnar. Farið var yfir nýtt fyrirkomulag fyrir röðun í hópa, ásamt hinu ýmsu verkefnum vetrarins í öllum hópum. Fin mæting var á fundinn, en gaman hefði samt verið að sjá fleiri af foreldrum yngri hópana. Kærar þakkir fyrir góðan fund kæru foreldrar.



Speedomót ÍRB 31. október.



Fyrsta Speedomót ÍRB fór fram í Vatnaveröld 31. október sl. Mótið er nýbreytni á sundmarkaðnum, en það er eingöngu fyrir sundmenn 12 ára og yngri og er bara einn dagur. Hugsunin með því er að sundmenn geti keppt í mörgum greinum án þess að þeir og foreldrar þeirra þurfi að eyða allri helginni á sundlaugarbakkanum. Mótið gekk í alla staði mjög vel og voru þau sundfélög sem mættu til okkar afar ánægð með mótið og alla framkvæmd þess. Þau sundfélög sem kepptu á mótinu

voru, Ármann, Breiðablik, ÍA, Stjarnan og ÍRB. ÍRB átti 87 sundmenn á þessu móti og er gaman að segja frá því að, í fyrsta skipti í langan tíma þá voru nánast jafnmargir strákar og stelpur að keppa. Hlutföllin voru 43 strákar og 44 stelpur. Gaman að sjá að það sé að fjölga í strákahópunum. Sundmennirnir okkar voru að standa sig gríðarlega vel, og settu þrjá ungar stúlkur sex ný innanfélagsmet. Eva Margét Falsdóttir hélt áfram að bæta metum í safnið en hún setti bæði Keflavíkur- og ÍRB met í bæði 100m flugsundi og 200m bringusundi. Þórhíldur Ósk Snædal setti Njarðvíkurmet í 200m baksundi og Thelma Lind Einarsdóttir setti Njarðvíkurmet í 50m baksundi, allar þessar stelpur eru í flokki 10 ára og eiga sannarlega framtíðina fyrir sér eins og sést á árangrinum. Í framhaldi af Speedomótinu þá héldum við lagmarkamót þar sem sundmenn reyndu við lágmörk fyrir ÍM 25. Þar gerði Birna Hilmarsdóttir sér lítið fyrir og náði lágmörkum bæði fyrir ÍM 25 og Lyngby í 400m skriðsundi.

Háhyrningar Vatnaveröld - Helena



Háhyrningar notuðu október mánuð til þess að æfa vel, krakkarnir hafa flestir sýnt rosalega flottar bætingar bæði í frammistöðu á æfingum en einnig góðar tímabætingar. Það skiptir miklu máli að leggja sig fram á æfingum til þess að ná árangri. Árangurinn lét ekki á sér standa á Speedo mótinu þar sem flestir iðkendur hópsins tóku þátt með góðum árangri.

Sundmaður mánaðarins

Guðmundur Leo Rafnsson er sundmaður mánaðarins. Guðmundur er duglegur að mæta á æfingar, hann fer eftir fyrirætlunum ásamt því að vera kurteis og góður félagi.

Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Sverðfiskar hafa verið mjög duglegir að mæta á æfingar í október. Mæting er mikilvægur þáttur ef sundfólk ætlar taka framförum. Það var gaman að sjá hvað Sverðfiskar stóðu sig vel á Speedo mótinu. Margir voru að bæta tímana sína og nokkrir kepptu í boðsundi í fyrsta skipti á mótinu.

Sundmaður mánaðarins

Inga Bryndís Pétursdóttir er sundmaður mánaðarins. Inga Bryndís hefur verið dugleg að mæta á æfingar, fer vel eftir fyrirætlunum og er alltaf kurteis.



Flugfiskar/Sprettfiskar Njarðvíkurskóli - Helena



Í október hefur iðkendum fjölgað mikið í þessum hóp, sem er frábært. Í byrjun mánaðarins var vinavika í Njarðvík og var mikið fjör á æfingum þá viku. Sundkrakkarnir hafa verið mjög duglegir að æfa og enduðu mánuðinn á sínu fyrsta móti á þessum vetri, Speedomótinu. Krakkarnir stóðu sig allir ótrúlega vel, margir voru að keppa á sínu fyrsta sundmóti.

Sundmaður mánaðarins

Bergur Einarsson er sundmaður mánaðarins. Bergur er duglegur á æfingum, kurteis og góður félagi.

Sverðfiskar Akurskóli - Marín

Októbermánuður hjá Sverðfiskum gekk mjög vel. Þau voru til fyrirmyndar á æfingadeginum og gaman að sjá hvað þau hafa bætt sig mikið síðustu vikur. Við höfum mikið verið að leggja áherslu á skriðsundssnúninga og stungur og var gaman að sjá afraksturinn á Speedomótinu, þar sem þau stóðu sig ótrúlega vel.

Sundmaður mánaðarins

Denas Kazulis er sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum. Denas er algjör snillingur, hann mætir á allar æfingar og er alltaf til fyrirmyndar. Hann gerir alltaf sitt besta á æfingum og hlustar vel á fyrirmæli. Hann á framtíðina fyrir sér í sundi.



Flugfiskar Akurskóli - Marín

Október hefur verið skemmtilegur hjá Flugfiskunum. Þau hafa tekið miklum framförum og við höfum lagt mikla áherslu á bringusundið og stungur. Krakkarnir tóku flest þátt í æfingadeginum sem var haldinn 17. október og þar var áheyrsla lögð á bringusund og stungur, svo krakkarnir stóðu sig mjög vel þar, enda ekki við öðru að búast. Síðasta dag mánaðarins tóku Flugfiskar þátt í sínu fyrsta sundmóti vetrarins og stóðu sig með þryði.

Sundmaður mánaðarins

Alexander Grétar Grétarsson er sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum. Alexander kom nýr í hópinn upp úr Sprettfiskum og sýndi strax hvað hann er duglegur og flottur strákur. Hann mætir vel á æfingar og fer alltaf eftir fyrir mælum.



Gullfiskar/Silungar/Laxar/Sprettfiskar Akurskóla - Helga



Í október var líf og fjör í lauginni. Það var kominn biðlisti í Silunga, Laxa og Sprettfiska og því þurfti að fjölga sundmönnum í hópnum. Berglind var ráðin aðstoðarþjálfari í Silungahópnum og lukkast það vel. Æfingadagur var í Vatnaveröld 17. október þar sem Sprettfiskar voru undirbúnir fyrir fyrsta Speedomót vetrarins sem var þann 31. október í Vatnaveröld. 5 Sprettfiskar kepptu á mótinu og stóðu þau sig vel. Tveir sundmenn náðu lágmörkum fyrir Flugfiska. Í nóvember verða Silungar og Laxar með sundsýningu fyrir foreldra. Þá gefst foreldrum, ömmum og öfum tækifæri til að sjá hvað börnin/barnabörnin þeirra eru orðin dugleg í lauginni.

Sundmaður mánaðarins

Alexander Ivan er sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum. Ivan var með 100% mætingu í október. Hann hefur bætt hegðun sína á æfingum og tekið góðum framförum í sundinu. Hann stóð sig frábærlega á Speedomótinu í lok

mánaðarins. Þar stóð hann sig mjög vel í skrið- og baksundi og náði lágmörkum fyrir Flugfiska í báðum greinum. Flott hjá þér, Ivan !! Haltu áfram að bæta þig.

Flugfiskar Heiðarskóla - Hjördís

Í Flugfiskum höfum við verið að leggja áherslu á reglur í sundinu. Hvað má og hvað má ekki, hvað eru ógildingar og hvað er þjófstart. Þetta hefur verið mjög lærdómsríkur undirbúningur. Við lögðum einnig áherslu á flugsund.

Sundmaður mánaðarins

Flugfiskur mánaðarins er Eyjólfur Már Einarsson.



Sprettfiskar Heiðarskóla - Hjördís

Sprettfiskar voru einnig í undirbúningi fyrir Speedomótið. Þá æfðum við stunguna vel og hversu mikilvægt það er að halda góðri straumlínu. Farið var vel yfir bringusund og reglurnar í bringusundi.

Sundmaður mánaðarins

Sprettfiskur mánaðarins er Sara Lilja Sveinsdóttir.



Sundskóli/Laxar/Silungar/Gullfiskar Heiðarskóli - Hjördís

Gullfiskar eru búnir að vera dugleg að æfa sig að liggja á bakinu og ná góðri slökun.

Silungar og Laxar standa sig vel í að læra að synda sjálf. Laxarnir eru flestir farnir að synda löngu leiðina án aðstoðar.



Tvö stórmót í nóvember/ÍM 25 og Bikar



Tvö stórmót eru framundan hjá sundmönnum Afreks- og Keppnishóps ÍRB. Fyrst er það ÍM 25 sem er 13. - 15. nóvember og síðan er það Bikarkeppnin helgina á eftir. Sundmennirnir hafa æft mjög vel og gaman verður að fylgjast með þeim á þessum mótum.

Hér heima munum við síðan halda Aðventumótið okkar þann 28. nóvember. Þar setjum við saman Jólamótið og Aðventumótið í eitt mót. Þar keppa allir hópar frá Sprettfiskum til Afrekshóps í 25m á öllum sundaðferðum. Eftir mótið verður síðan hið frábæra aðventu kökuhlaðborð.

©2015 Sundráð |

[Web Version](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

Powered by [Mad Mimi®](#)
A GoDaddy® company