



Ofurhugi - Október 2017

Æfingadagur yngri hópa



Föstudaginn 13. október var æfingadagur í Vatnaveröld. Þar hittust sundkrakkar úr yngri hópum ÍRB og æfðu saman.

Æfingin byrjaði á stuttri upphitun á bakka, því næst fóru krakkarnir með þjálfurum sýnum þar sem þeir syntu og æfðu stungur. Að því loknu fengu sundmenn kynningu á því hvernig fyrirkomulagi á Speedomótinu yrði háttað, t.d. reglum í keppendaherbergi. Þau enduðu svo á því að teygja saman áður en að krakkarnir fengu að fara að leika sér í Vatnaveröld.

Extramót SH

Már Gunnarsson með tvö Íslandsmet

Það var misgóður árangur sem náðist á Extramóti SH síðustu helgina í október. Yngri sundmennirnir í stuði en eldri sundmennirnir þreyttir af æfingaálagi enda stutt í ÍM 25 og allt eðlilegt ef sundmenn eru þreyttir á þessum tímamarki.

Alls voru 67 sund á mótinu á besta tíma, tvö Íslandsmet féllu, ásamt því sundmenn bættu við lágmarkum á ÍM 25. Stærstan hluta bætinganna áttu sundmenn Framtíðarhóps, en sundmenn Afrekshóps kepptu bara í hefðbundnum æfingafatnaði og syntu í sumum tilfellum óhefðbundnar greinar.

Okkar fólk setti fjögur innanfélagsmet og tvö Íslandsmet á mótinu, ásamt því að við áttum þrjá sundmenn í hópi stíghæstu sundmanna mótsins. Davíð Hildiberg Aðalsteinsson var með 5. besta árangur karla á mótinu fyrir 100 bak, og þær Eydís Ósk Kolbeinsdóttir í 800 skr og Karen Mist Arngeldsdóttir í 50 bringu voru jafnar í 6. sæti yfir besta árangur kvenna á mótinu.



Már Gunnarsson sýndi að hann er í mjög góðu formi fyrir HM. En hann setti tvö Íslandsmet í 50m og 200m baksundi. Hann bætti metið um tæplega tvær sekúndur í 50m baksundi, og í 200m baksundi þá bætti hann metið um tæplega 12 sekúndur.

Afrekshópur - Steindór

Síðasti mánuður gekk afar vel í æfingum og sundmennirnir hafa verið mjög duglegir og einbeittir. Síðustu erfiðu æfingarnar eru að bresta á, sundfólkið er frábæru standi og ætlar sér stóra hluti á ÍM 25.

Sundmaður mánaðarins

Pórunn Kolbrún Árnadóttir er sundmaður mánaðarins. Pórunn er dugleg sundkona sem er í talsverðri framför.



Framtíðarhópur - Eddi



Þá er október á enda runninn. Líkt og endranær hafa æfingar gengið vel og stundum frábærlega. Góður andi er í hópnum, reyndar mjög góður. Sundmennirnir eru mjög duglegir að mæta og eru nokkuð margir með um 100% mætingu, sem verður jú ekkert mikið betra. Krakkarnir eru að undirbúa þátttöku á tveimur sundmótum annars vegar Sundmóti SH og hins vegar Speedo móti ÍRB sem

fram fer 4. nóvember.

Sundmenn mánaðarins.

Sundmenn mánaðarins hafa staðið sig virkilega vel og eru alltaf reiðubúnir að gera sitt besta á æfingum. Þetta eru hressar og skemmtilegar stelpur sem eiga alla möguleika á að ná langt í nánustu framtíð.

Þetta eru þær Rebekka Marín Arngeldsdóttir og Stefanía Ósk Halldórsdóttir.

Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Í október hafa hóparnir verið að æfa vel, Æfingar voru byggðar upp með þeim hætti að í hverri viku var lögð megináhersla á ákveðna sundaðferð, mikið af tækniæfingum og endurtekningum. Krakkarnir sýndu mikla þolinmæði því það þarf ansi mikla þrautsegju til þess að vinna svona mikið með eina sundaðferð yfir langan tíma. Síðustu vikuna í mánuðinum höfum við hinsvegar verið með fjölbreyttari æfingar og krakkarnir yfir sig ánægðir með það.

Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum Vatnaveröld

Embla Önnudóttir er sundmaður mánaðarins í Háhyrningum í Vatnaveröld. Embla hefur mætt vel, farið vel eftir fyrirætlum og sýndi flottar framfarir.



Sverðfiskar tóku þátt í æfingadegi í Vatnaveröld í október, þar sýndu þau fyrirmyndarhegðun og jákvætt viðmót. Lögðu sig fram við æfingar og höfðu gaman af.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Vatnaveröld er Bergur Snær Einarsson. Bergur hefur mætt vel, verið áhugsamur og sýnt flottar framfarir.



Sprettfiskar/Flugfiskar Njarðvíkurskóli – Jóna Helena

Í október höfum við verið að æfa okkur í bak-, bringu- og skriðsundi. Við höfum verið að nota froskalappir á æfingum í október. Einnig eru þau búin að vera æfa sig í að stinga sér í laugina og synda alla leið yfir án þess að stoppa. Þau tóku þátt á æfingadeginum í Vatnaveröld og þeim fannst það mjög gaman.

Sundmaður mánaðarins er:

Kornelia Nadia Maniak



Flugfiskar Heiðarskóli – Jóna Helena



Í október eru Flugfiskar búinir að vera æfa sig í flugsundi ásamt bak-, bringu- og skriðsundi. Þau tóku þátt á æfingadeginum í Vatnaveröld og skemmtu sér allir mjög vel. Í lok mánaðarins höfum við verið að æfa okkur í stungum því það styttist í fyrsta sundmótið.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er:

Eydís Freyja Guðmundsdóttir.

Sprettfiskar Heiðarskóli – Jóna Helena

Í október eru Sprettfiskar búnir að vera æfa sig mikið í bak-, bringu- og skriðsundi ásamt því að æfa sig í stungum. Við höfum verið að nota aðeins froskalappir sem þeim finnst mjög gaman. Sprettfiskar tóku þátt á æfingadeginum í Vatnaveröld og skemmtu þau sér mjög vel.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum er:

Perla Dís Vignisdóttir.



Sundskóli Heiðarskóla Laxar – Jóna Helena



Það hefur verið aðeins að fjölga í Laxahópnum í október. Við erum búnir að vera æfa okkur mikið í skriðsundi, með hjálpartækjum og einnig aðeins án hjálpartækja. Krökkunum finnst voða gaman þegar við notum froskalappir á æfingum. Einnig eru þau búnir að vera æfa sig að hoppa ofaní djúpu laugina og kafa eftir dóti.

Sundskóli Heiðarskóla Silungar – Jóna Helena

Í október er búið að vera mikið fjör hjá Silungum. Við erum búnir að vera æfa okkur að hoppa í laugina, sprikla með korki, sprikla með spjótinu okkar og liggja á bakinu og sprikla. Einnig höfum við verið að fara í leiki í sundlauginni s.s stórfiskaleikinn og 1,2,3,4,5 dimma limm og krökkunum finnst það mjög gaman.



Sverðfiskar/Flugfiskar Akurskóla - Jóhanna

Flugfiskar/Sverðfiskar eru búnir að vera að æfa sig í stungum, sprettum og snúningum. Einnig höfum við lagt áherslu á fjórsundið.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum/Flugfiskum Akurskóla

Helena Rán Gunnarssdóttir er kraftmikil stelpa sem leggur sig mikið fram á æfingum. Hún er mjög dugleg og fer mjög vel eftir fyrir mælum



Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum/Flugfiskum Akurskóla

Erla Núpdal Róperdsdóttir er dugleg og áhugasöm enda búin að taka miklum framförum. Einnig er hún mjög samviskusöm og góð stelpa.



Sprettfiskar/Laxar Akurskóla

Laxar/Sprettfiskar hafa verið mikið að æfa skriðsunds spretti og æfa samhæfingu í bringusundi. Krakkanir eru mjög áhugasamir á æfingum.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/Löxum Akurskóla.

Halldóra Erla Þorvaldsdótti er sundmaður mánaðarins. Halldóra er búin að taka miklum framförum í sundi og einnig er hún jákvæð og áhugasöm á æfingum .



Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/ Löxum Akurskóla.

Hera Björg Árnadóttir er sundmaður mánaðarins. Hera Björg er mjög kraftmikil og dugleg. Alltaf tilbúin að prufa eitthvað nýtt einnig leggur hún sig mikið fram á æfingum.



Silungar Akurskóla - Jóhanna

Silungar eru fjörugir og duglegir á æfingum. Þeir eru búnir að vera að æfa sig að hoppa í laugina kafa einnig að synda skriðsund með höfðið í kafi. Það eru miklar framfarir í hópnum.



Met í mánuðinum

Innanfélagsmet á Extramóti SH

Athena Líf Prastardóttir 50 bak (25m) Hnátur-Njarðvík
Athena Líf Prastardóttir 200 fjór (25m) Hnátur-Njarðvík
Katría María Brynjarsdóttir 400 skr (25m) Hnátur-Njarðvík

Aron Fannar Kristínarson 100 skr (25m) Drengir-Njarðvík



Íslandsmet á Extramóti SH

Már Gunnarsson 50 bak (25m) Karlar S12 Már Gunnarsson 200 bak (25m) Karlar S12

Styrktaraðilar Sundráðs ÍRB



KRONAN

nettó

speedo



HS ORKA HF



HS VEITUR HF

©2017 Sundráð |

[Web Version](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

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