



**Ofurhugi**

**Prefaldir Bikarmeistarar**

Um helgina varð liðið okkar þrefaldur Bikarmeistari, en það hefur ekkert annað lið náð áður. Við urðum Bikar meist arar í bæði karla- og kvenna flokki í 1. deild ásamt því að verða líka Bikarmeistari kvenna í 2. deild.

Liðin okkar voru hreint út sagt frábær í þessari keppni, baráttan, stemmingin, gleðin og hvatningin hjá okkar fólki skar sig úr og liðsmenn annara félaga dáðust að stemmingunni sem ríkti hjá okkur. Strax frá fyrsta sundi sýndu liðin okkar klærnar og slökuðu hvergi á fyrr en eftir síðasta sund.

Í svona látum þá gefur eitthvað eftir og það var ekki neitt smáræði. Því karlasveitin gerði sér lítið fyrir og setti Íslandsmet í 4 x 100m skriðsundi. Í sveitinni voru þeir Árni Már Árna son, Kristófer Sigurðsson, Davíð Hildi berg Aðal steins son og Þröstur Bjarna son. Sveitin synti á 3.23,49 mín út um en gamla metið átti sveitin Sund fé lags Hafnar fjarðar, 3:24:25 síðan á ÍM 25 2015. Kvennasveitin átti líka mjög gott sund í 4 x 100m skriðsundi í síðasta sundinu í 1. deildinni. Þar voru þær eingöngu 4/100 frá gildandi Íslandsmeti stúlkna en settu þessi stað innanfélagsmet bæði í kvenna og stúlkna flokki. Karlarnir settu jafnframt innanfélagsmet í 4 x 100m fjórsundi, en gamla metið þar var frá 2008.

Til hamingju með árangurinn sundfólk ÍRB. Mögnuð helgi hjá mögnuðu fólki.



## Bikarmeistarar kvenna 2016



Kvennaliðið okkar vann yfirburðarsigur, en lokastigastaðan var eftirfarandi.

### 1. deild kvenna:

Íþróttabandalag Reykjanes bæjar 15.172

Sundfélag Hafnar fjarðar 14.064

Sundfélagið Ægir 12.218

Íþróttabandalag Reykjavíkur 11.876

Íþróttabandalag Akraness 10.848

UMSK 9.873

## Bikarmeistarar karla 2016



Karlaliðið gerði slíkt hið sama og kvinnaliðið og sigraði með yfirburðum, með stigafjölda sem við teljum vera óstaðfest stigamet karla í bikarkeppni SSÍ síðan keppnisgreinum var fjölgað í keppninni árið 2008.

#### 1. deild karla:

Íþróttabandalag Reykjanessbæjar 15.627

Sundfélag Hafnarfjarðar 14.967

UMSK 13.338

Íþróttabandalag Vík 11.942

Íþróttabandalag Akraness 10.170

Sundfélagið Ægir 9.08

## Bikarmeistarar kvenna í 2. deild 2016



Kvinnaliðið í 2. deild var líka magnað og vann sína deild með yfirburðum.

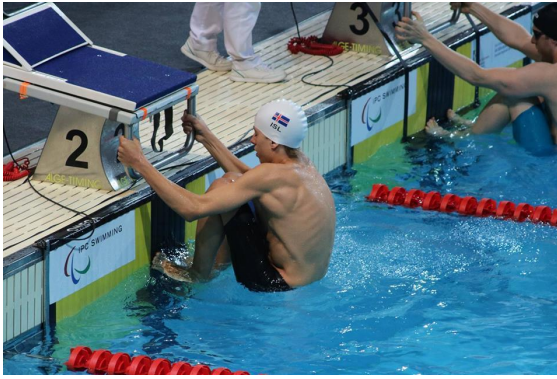
#### 2. deild kvenna

Íþróttabandalag Reykjanessbæjar 10.489

Sundfélag Hafnarfjarðar 9.800

Íþróttabandalag Vík 9.377

## Már Gunnarsson hirti sex met af Birki



Okkar maður Már var í stuði á Haustmóti Ármanns. Því þá féllu rúmlega tuttugu ára göm ul Íslands met. Már er í mikilli framför og setti sex Íslands met á mótinu í flokki S12 (flokkur blindra og sjónskertra). Metin voru áður öll í eigu Birgis Rúnars Gunnars sonar sem margir íþróttamaður endur muna eftir enda mikill af rekismaður í lauginni á tíunda áratuginum. Metin sex sem Már sló voru öll sett af Birki á árunum 1994-1996.

Þegar greinarnar sem um ræðir eru skoðaðar þá er Már greinilega af skaplega fjölbreyttur sundmaður. Hann tveit bætti metið í 50m flugsundi, en bætti einnig metin í 50m baksundi, 100m fjórundi, 200m fjórundi og 100m baksundi.

Már er ungur að árum, verður 17 ára í nóvember. Hann ættri því að eiga framtíðina fyrir sér í sundinu ef hann er þegar farinn að bæta met Birgis sem var í heimsklassa á sínum tíma. Til hamingju með öllum metin Már.

## Íslandsmet í boðsundi karla

Karlasveitin ÍRB gerði sér lítið fyrir og setti Íslandsmet í 4 x 100m skriðsundi á Bikarkeppninni í sundi. Í sveitinni voru þeir Árni Már Árna son (51,49), Davíð Hildiberg Aðalsteins son (50,69) Kristófer Sigurðsson (50,40) og Þröstur Bjarnarson (50,91).

Sveitin synti á 3.23,49 mínútu um en gamla metið átti Sveit Sundfélags

Hafnarfjarðar, 3:24:25 síðan á ÍM 25 2015. Til hamingju sundkappar.



## Afrekshópur - Steindór

Það hefur verið mikið að gera hjá okkur í september, fyrsta mót vetrarins og síðan Bikarkeppni SSÍ. Haustiðmót Ármanns var fyrsta mót tímabilsins hjá okkur og þar vel tekið á því og flest allir sundmenn kepptu í mörgum greinum með frábærum árangri. Helgina á eftir tók síðan við Bikarkeppni SSÍ hér í Vatnaveröld, sem var ævintýri út í gegn sem ávallt mun eiga fastan stað í huga okkar.



### Sundmaður mánaðarins

Björgvin Theodór Hilmarsson er sundmaður mánaðarins. Björgvin er jákvæður, hress og duglegur, ásamt því að mæta vel.

### Framtíðarhópur - Eddi



Góður mánuður liðinn. Sundmennirnir virkilega duglegir að mæta og æfa. Allt gengið vel og áhersla lögð á undirbúning fyrir Sundmót Ármanns. Árangur á mótinu var alveg prýðilegur en þó betri á sunnudeginum (smá skjálfti á laugardeginum). Kvinnaliðið tók síðan þátt í Bikarkeppninni SSÍ í lok mánaðarins og náði frábærum árangri.

### Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er Bergþóra Sif Árnadóttir. Bergþóra er góður sundmaður sem ætlar sér stóra hluti í framtíðinni. Hún hefur bætt tíma sína verulega undanfarið og er hvergi nærri hætt.

Bergþóra er góð og skemmtileg stelpa.

### Háhyrningar Vatnaveröld - Helena



Hópurinn hóf æfingar aftur eftir sumarfrí um miðjan ágúst. Þau hafa verið ákaflega dugleg á æfingum og verður gaman að vinna með þeim í vetur. Flestir úr hópnum fóru á Haustiðmót Ármanns sem var fyrsta mót vetrarins og stóðu þau sig vel.

### Sundmaður mánaðarins

Sólon Siguringason er sundmaður mánaðarins í Háhyrningum. Sólon mætir vel, er stundvís og leggur sig fram við allar æfingar. Hann er góður félagi og mjög jákvæður.

### Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Hópurinn hóf æfingar aftur eftir sumarfrí í lok ágúst. Þessi hópur er mjög stór og eru krakkarnir mjög kraftmiklir. Það verður gaman að vinna með þeim í vetur og fylgjast með persónulegum framförum hvers og eins. Margir úr hópnum skelltu sér á Haustmót Ármanns og sýndu flottar framfarir.

### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum er Bjarni Ragnarsson. Bjarni er mjög duglegur, stundvís jákvæður og leggur sig fram á æfingum. Hann er kurteis og góður félagi.



## **Sprettfiskar/Flugfiskar Njarðvíkurskóla - Júlía**



Krakkarnir hafa verið dugleg að æfa sig og fara eftir fyrirætlunum. Við höfum lagt áherslu á bringusund og að læra að stinga okkur.

### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins í þessum hóp er Egill Orri Baldursson. Egill mætir vel á æfingar, er áhugasamur duglegur og jákvæður.

## **Flugfiskar/Sverðfiskar - Jóhanna**

Flugfiskar og Sverðfiskar eru búin að vera að leggja áherslu á bringusundið, snúninga í skriðsundi og stungur, og hafa þau staðið sig mjög vel.

### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum/Sverðfiskum er Helgi Þór Guðmundsson. Helgi er duglegur, metnaðargjarn og mætir vel.



## **Sprettfiskar/Laxar/Silungar Akurskóla - Jóhanna**

Sprettfiskarnir og Laxarnir eru búin að vera að leggja áherslu á bringusundið og að æfasig íað synda í djúpu lauginni. Silungarnir eru búnir að vera mjög fjörugir. Þau eru búin að vera að æfa sig að hlusta og fara eftir fyrirmælum ásamt því að hoppa í laugina, kafa og synda.

### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum er Sólveig María Kjartansdóttir. Sólveig er duleg og áhugasöm og mætir vel.



## **Sprettfiskar/Flugfiskar Heiðarskóla - Hjördís**

Mest allur september mánuður hefur verið upprifjun á tækni og mikilvægi þess að gera rétta tækni. Nú fer að stytast í fyrsta mót þessa sundárs og er því mikilvægt að fara vel yfir tæknina.

### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum er Elísa Sól Traustadóttir.



### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Elísabet Arnoddsdóttir.

## **Laxar Heiðarskóla - Hjördís**

Laxahópur er stór og fjölbreyttur hópur. Það gekk ekkert alltof vel þó byrja þetta sundár sökum veikinda og viðgerðar á sundlaug Heiðarskóla. Mesta áherslan var lögð á að fara eftir fyrirmælum og rifja upp sundtökin.



## **Fyrsti æfingadagur vetrarins**

Fyrsti æfingadagur vetrarins  
fyrir sundmenn ÍRB í  
Sprettfiskum, Flugfiskum og  
Sverðfiskum verður í  
Vatnaveröldinni 15. október nk.  
kl. 13:00 -14:00.  
Mæting er kl. 12:45 og æfingu  
er lokið kl. 14:00.

Aftekshópur er síðan í beinu  
framhaldi með aukaæfingu.  
Sjáumst hress á æfingadaginn.



**Magnaður mánuður.**



Að lokinni Bikarkeppninni í sundi þá fögnuðu sundmenn í Holtaskóla með skemmtilegri Pizzaveislu og ljúffengri skúffuköku í eftirrétt. Það var svo sannarlega ástæða til þess að fagna, þrefaldir Bikarmeistarar, Íslandsmet og fjöldinn allur af innanfélagsmetum ásamt landsliðslágmörkum, er uppskera september mánaðar.



### **Innanfélagsmet á Haustmóti Ármanns og Bikar**

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 50 bak (25m) Stúlkur-Njarðvík  
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 50 bak (25m) Konur-Njarðvík  
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 100 bak (25m) Stúlkur-Njarðvík  
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 100 bak (25m) Konur-Njarðvík

Sunneva Dögg Robertson 200 bak (25m) Stúlkur-Njarðvík  
Sunneva Dögg Robertson 200 bak (25m) Konur-Njarðvík

Gunnhildur Björg Baldursdóttir 200 fl (25m) Stúlkur-Njarðvík

Sólveig María Baldursdóttir 100 fl (25m) Meyjar -Njarðvík  
Sólveig María Baldursdóttir 200 fl (25m) Meyjar-Njarðvík

Bríet Björk Hauksdóttir 100 skr (25m) Snótir -Njarðvík  
Bríet Björk Hauksdóttir 200 br (25m) Snótir-Njarðvík

Denas Kazulis 200 skr (25m) Snáðar-ÍRB  
Denas Kazulis 200 skr (25m) Snáðar-Njarðvík  
Denas Kazulis 100 skr (25m) Snáðar-ÍRB  
Denas Kazulis 100 skr (25m) Snáðar-Njarðvík  
Denas Kazulis 50 br (25m) Snáðar-ÍRB  
Denas Kazulis 50 br (25m) Snáðar-Njarðvík  
Denas Kazulis 50 fl (25m) Snáðar-Njarðvík

### **Boðsundsmet á Bikar**

4 x 100m skriðsund Konur-ÍRB  
4 x 100m skriðsund Stúlkur-ÍRB  
Stefanía Sigurpórsdóttir, Sylwia Sienkiwicz, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Sunneva Dögg Robertsson.

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

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

## **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