



Ofurhugi - September 2017

Bikarkeppni SSÍ



Góður árangur á Bikar

Bikarkeppni SSÍ fór fram í Vatnaveröld síðustu helgina í september. Góður árangur náðist í mörgum greinum hjá okkar fólki þrátt fyrir að tímabilið sé nýhafið. Margir bættu tímana sína eða alls í 28 sundum komu bestu tímar sem gefur góð fyrirheit um framhaldið.

Í 1. deildinni þá endaði kvennaliðið okkar í öðru sæti í eftir hörkukeppni við lið SH og karlaliðið hafnaði í þriðja sæti. Við sendum einnig kvennalið í 2. deildina

sem gerði sér lítið fyrir og rúllaði upp deildinni annað árið í röð.

Mikil breidd er í kvennaliðunum okkar en meðalaldurinn er ekki hár, því er ljóst að kvennadeildirnar hjá okkur verða öflugar á komandi árum. Karlaliðið er með nokkur skörð en þar er sama staðan, meðalaldurinn ekki hár en margt flott í kortunum.

Már Gunnarsson sem keppti með karlaliðinu gerði sér lítið fyrir og setti fjögur met á mótinu í flokki s13. Því miður voru eingöngu tvö af þeim gild þar sem laugin var ekki í lögleg. Þar sem færanlega brúin hafði skekkst um einn millimeter. Því var síðan kipt í liðin og Már sló í framhaldinu tvö önnur met. Frábært hjá honum, en hann var í fantaformi því stefnan hafði verið sett á HM, sem var síðan frestað vegna jarðskjálfta.

Fyrsta mót tímabilsins

Fyrsta mót tímabilsins hóf með skemmtilegri keppnisferð á Sprengimót Óðins á Akureyri, dagana 16. og 17. september. Smá haustbragur var á sumum sundum en önnur gríðarlega flott.

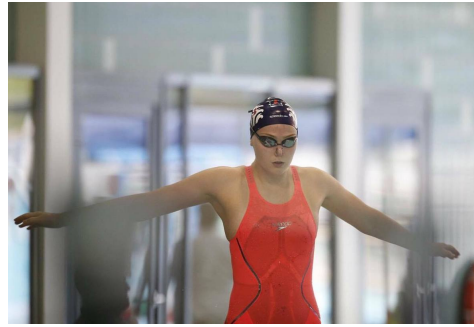
Fjórir sundmenn náðu lágmörkum í Tokyo 2020 hóp SSÍ. Það voru þær Birna Hilmarsdóttir, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Karen Mist Arngeldsdóttir og Sólveig María Baldursdóttir, en þær náðu allar lágmarkinu í 1000m fjórsundi.

Við vorum ágætlega heppin með veður nokkur rigning á laugardeginum en alveg logn og hlýtt, en síðan bongó blíða á sunnudeginum, sól og 20 stiga hiti. Farið var með rútu og þar hafði bílstjórinn aldrei ferðast með eins góðan hóp, gíst var í Brekkuskóla, en þessi ferð var mjög skemmtileg og góð tilbreyting í hina hefðbundnu rútinu og þjappaði okkur saman fyrir þau átök sem eru framundan.



Afrekshópur - Steindór

Það er búið að vera mikið að gera undanfarið. Tímabilið hófst með skemmtilegri keppnisferð til Akureyrar og tveimur helgum síðar þá var Bikarkeppni SSÍ á okkar heimavelli. Sundfólkið hefur staðið sig afar vel það sem er af hausti, mikið um persónulegar bætingar og góður andi í skemmtilegum hóp. Við höldum tvo góða fundi þar sem við fórum yfir liðskipan á Bikar og á þeim seinni skelltum við í okkur gómsætri pizzu. Æfingadagur er framundan bæði hjá okkur sem og landsliðunum og þjálfarinn er spenntur fyrir næstu vikum.



Sundmaður mánaðarins

Stefanía Sigurþórsdóttir er sundmaður mánaðarins. Stefanía er duglegur og jákvæður sundmaður sem spáir vel í hlutunum.

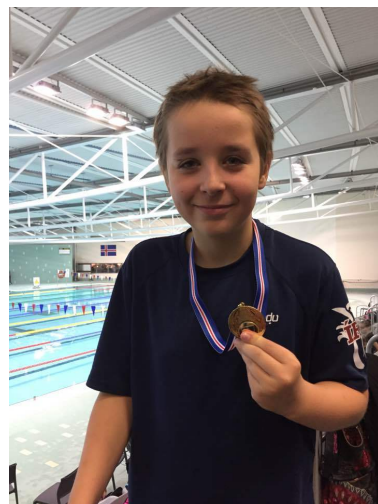
Framtíðarhópur - Eddi



Æfingar ganga vel og eru krakkarnir duglegir að mæta og taka á því. Við tókum þátt í sundmóti Ármanns 22. og 23. september. Árangurinn var fínur, krakkarnir voru duglegir að bæta sig og margir unnu til verðlauna. Nokkrir sundmenn úr Framtíðarhóp voru aðal- og varamenn í liði ÍRB í Bikarkeppni SSÍ í lok september.

Sundmenn mánaðarins

Sundmenn mánaðarins að þessu sinni eru þau Alexander Jónsson og Athena Líf Prastardóttir. Þetta eru sundmenn sem eru búnir að bæta sig mikið undanfarið og er hörkuduglegir.



Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Nú er september liðinn og hóparnir komnir vel af stað í undirbúningi fyrir veturinn. Langflestir hafa verið að mæta vel og sýna áhuga á æfingum. Það er mikilvægt í svona stórum hóp að allir vandi sig við að fara eftir fyrirætlum og hefur hópurinn náð miklum framförum hvað þetta varðar, góð stemning hefur myndast innan hópsins og er mikið líf og fjör á æfingum.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Vatnaveröld er Gabija Marija Savickaité. Gabija hefur verið dugleg að mæta á æfingar, hegðun hennar er til fyrirmyndar og hún er ákaflega áhugasöm.



Hóparnir fóru á fyrsta mót ársins og var gaman að sjá hversu margir voru að bæta tímana sína, en einnig var ánægjulegt hvað krakkarnir lögðu mikið á sig til þess að sýna fyrirmyndarhegðun á meðan á mótinu stóð. Núna taka við nokkrar vikur af æfingum áður en þau keppa aftur og verður spennandi að fylgjast með þessum áhugasömu og kraftmiklu börnum í vetur.



Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum Vatnaveröld

Jana Guðlaug Ómarsdóttir er sundmaður mánaðarins í Háhyrningum í Vatnaveröld. Jana mætir vel á æfingar, hegðun hennar er til fyrirmyndar og sýnir hún áhuga á æfingum og leggur sig alla fram.

Sprettfiskar/Flugfiskar Njarðvíkurskóli – Jóna Helena

Í september erum við búin að vera læra að fara eftir fyrirætlum þjálfara og hlusta. Við erum búin að vera æfa mikið bringusund og skriðsund.

Sundmaður mánaðarins er Þorgerður Tinna Kristinsdóttir



Sprettfiskar/Flugfiskar Heiðarskóli – Jóna Helena



Í september erum við búin að vera synda mikið bringusund og skriðsund ásamt því að læra að hlusta og fara eftir fyrirællum.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum er Kacper Paulukanis.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Freydís Lilja Bergþórsdóttir.



Sundskóli Heiðarskóla Laxar – Jóna Helena

Laxar eru búnir að vera æfa sig að kafa og synda með áhöldum s.s korki, núðlum og froskalöppum. Við syndum í djúpu laugina og eru sundmennirnir mjög duglegir að fylgja fyrirællum og gera sitt besta.



Sundskóli Heiðarskóla Silungar – Jóna Helena

Silungar eru voða duglegir. Þar höfum við verið að æfa að hlusta á þjálfarann og fylgja fyrirællum. Við erum búin að vera synda með núðlum og korki ásamt því að vera æfa okkur að sækja dót á botninn og hoppa í laugina.



Sverðfiskar/Flugfiskar Akurskóla - Jóhanna

Sverðfiskar og Flugfiskar hafa verið að æfa sig í stungum og sprettum. Einnig í fjórsundi og að synda lengri vegalengdir. Oftast er mikið fjör á æfingum. En allir eru mjög duglegir og hafa tekið miklum framförum.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum/Flugfiskum Akurskóla

Adriana Agnes Derti er rosalega dugleg og kraftmikið stelpa. Mætir vel á æfingar og leggur sig alla fram á æfingum einnig búin að bæta sig mjög mikið.



Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum/Flugfiskum Akurskóla

Sandra Mjöll Brynjarsdóttir er dugleg og mætir vel á æfingar. Sandra er búin taka miklum framförum í flestum sundum einnig er hún með mjög góð tæk á bringusundi.



Sprettfiskar/Laxar Akurskóla

Sprettfiskar og Laxar hafa verið mjög dugleg á æfingum. Þetta er mjög stór og fjörugur hópur. Við höfum verið að æfa okkur að stinga okkur á pallinum og synda flestar sundaðferðir.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/ Löxum Akurskóla.

Eydís Jóhannesdóttir er mjög kraftmikil og dugleg. Alltaf tilbúin að prufa eitthvað nýtt með bros a vör, einnig leggur hún sig mikið fram á æfingum.



Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum/ Löxum Akurskóla.

Guðlaug Bjarney Valtýrsdóttir er mjög dugleg og leggur sig mikið fram á æfingum. Alltaf brosandí og tilbúin í allt.



Silungar Akurskóla - Jóhanna

Silungar hafa verið að æfa sig að hoppa í djúpu laugina og synda yfir laugina. Nokkrir eru hættir að nota kúta. Rosalega duglegir og fjörugir krakkar.



Met í mánuðinum

Innanfélagsmet á Hafsportsmót Ármanns

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

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

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

Athena Líf Prastardóttir 100 fjór (25m) Hnátur -Njarðvík

Athena Líf Prastardóttir 50 bak (25m) Hnátur -Njarðvík Athena Líf Prastardóttir 200 fjór (25m)
Hnátur -Njarðvík



Innanfélagsmet á Bikar 2017

Fannar Snævar Hauksson 100 flug (25m) Drengir-Njarðvík

Íslandsmet á Bikar 2017

Már Gunnarsson 400 fjór (25m) Karlar S13 Már Gunnarsson 1500 skr (25m) Karlar S13

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