



## Ofurhugi

### Fréttabréf Sundráðs ÍRB - Desember 2015

#### Sundfólk ársins 2015

Í desember er íþróttafólk ársins valið hjá UMFN og Keflavík. Í ár var Sunneva Dögg Friðriksdóttir sundkona UMFN. Í Keflavík var það Stefanía Sigurþórsdóttir sem varð sundkona Keflavíkur og Kristófer Sigurðsson sundmaður Keflavíkur.

Hjá UMFN var síðan Sunneva Dögg valin íþróttakona UMFN fyrir árið 2015.

Hjá Keflavík var Kristófer Sigurðsson valinn íþróttakarlf Keflavíkur.



Á lokahófi ÍRB og Reykjanesbæjar 31. desember þar sem allir Íslandsmeistarar voru heiðraðir urðu Sunneva Dögg og Kristófer sundfólk ársins.

Kristófer Sigurðsson var svo valinn íþróttamaður Reykjanesbæjar. Frábært afrek.

Sendum öllum sundmönnum okkar innilegustu hamingjuóskir.



## Fjórir sundmenn kepptu á NM í Bergen



Fjórar sundkonur úr ÍRB, þær Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir, Stefanía Sigurþórsdóttir og Sunneva Dögg Friðriksdóttir, kepptu á Norðurlandamóttinu í sundi dagana 11. - 13. desember. Mótið var haldið í Bergen í Noregi í glænýju og flottu mannvirki. Mótið var gríðarsterkt og erfitt var að komast í úrslit. Bestum árangri okkar fólks náði Sunneva Dögg Friðriksdóttir þegar hún endaði í 4. sæti í 200m skriðsundi þar sem hún bætti sinn besta tíma um tæplega sekúndu frá ÍM 25. Reynsla af svona sterkum mótum er nauðsynleg

fyrir sundfólk til þess að ná lengra í sinni grein og ljóst er að þetta mót fer í reynslubankann hjá stúlkunum og gerir þær að enn betri sundmönnum.

## Afrekshópur/Keppnishópur - Steindór



Desember hefur farið í æfingar sem snúa að grunnþoli og undirbúningi fyrir næsta áfanga sem er ÍM 50. Æft verður vel um jólin þannig að sundmenn komi í toppstandi inn í nýtt ár. Fyrsta verkefni ársins hjá okkur er Lyngby Open 22. -24. janúar nk. 17 sundmenn hafa náð lágmörkum fyrir það verkefni.

### **Sundmaður mánaðarins**

Gunnhildur Björg Baldursdóttir er sundmaður mánaðarins í Afreks- og Keppnishóp. Hún er hress og kát, mætir afar vel, ásamt því að vera dugleg og metnaðarfull. Gunnhildur hefur náð miklum framförum í haust og sló meðal annars Njarðvíkurmetið í stúlknaflökki í 200m flugsundi.

## **Framtíðarhópur - Eddi**



Flottur mánuður liðinn. Krakkarnir duglegir að mæta og æfa. Krakkarnir eru búnir að keppa á meta- og lágmarkamótum og hafa nokkur met fallið á þeim mótum. Nú tekur við nýtt ár með nýjum markmiðum. Kærar þakkir fyrir árið 2015.

### **Sundmaður mánaðarins**

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er Ástrós Elísa Eypórsdóttir. Ástrós er góður sundmaður sem ætlar sér stóra hluti í framtíðinni. Hún hefur bætt tíma sína verulega undanfarið og er hvergi nærri hætt. Ástrós er góður félagi

og flott stelpa í hvívetna.

## **34 met á innanfélagsmet á metamótunum.**

Alls féllu 34 innanfélagsmet á meta- og lágmarkamótunum okkar 15. og 16. des. En þessi met í viðbót við öll hin sem fallið hafa í haust, sína okkur að við erum á réttri leið og framtíðin er björt. Vel gert hjá ykkur sundmenn ÍRB. Meðfylgjandi er mynd af hnátusveit ÍRB sem sló tvö met.



### Eftirtalin met féllu á mótunum:

#### Meta og lágmarkamót ÍRB 25m laug 15. des.

Eva Margrét Falsdóttir 50 br (25m) Hnátur-ÍRB  
Eva Margrét Falsdóttir 50 br (25m) Hnátur-Keflavík  
Eva Margrét Falsdóttir 1500 skr (25m) Hnátur-ÍRB  
Eva Margrét Falsdóttir 1500 skr(25m) Hnátur-Keflavík  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 50 skr (25m) Stúlkur-ÍRB  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 50 skr (25m) Stúlkur-Njarðvík  
Bergþóra Sif Árnadóttir 200 skr (25m) Hnátur-Njarðvík  
Thelma Lind Einarsdóttir 200 bak (25m) Hnátur-Njarðvík  
Katría María Riley 50 fl (25m) Hnátur-Njarðvík Katría María Riley 100 fl (25m) Hnátur-Njarðvík Katría María Riley 100 skr (25m) Hnátur-Njarðvík  
Boðsundsveit hnátur 2 met  
4 x 50m skriðsund Hnátur-ÍRB 4 x 100m skriðsund Hnátur-ÍRB  
Bergþóra Sif Árnadóttir, Thelma Lind Einarsdóttir, Þórhildur Ósk Þ Snædal, Eva Margrét Falsdóttir

#### Meta og lágmarkamót ÍRB 50m laug 16. des.

Athena Líf Prastardóttir 50 bak (50m) Snótir-ÍRB Athena Líf Prastardóttir 50 bak (50m) Snótir-Keflavík  
Katría María Brynjarsdóttir 50 bak (50m) Snótir-Njarðvík Katría María Brynjarsdóttir 200 bak (50m) Snótir-Njarðvík  
Katría María Riley 50 fl (50m) Hnátur-Njarðvík Katría María Riley 50 skr (50m) Hnátur-Njarðvík Katría María Riley 100 fl (50m) Hnátur-Njarðvík Katría María Riley 100 skr (50m) Hnátur-Njarðvík  
Bergþóra Sif Árnadóttir 100 skr (50m) Hnátur-Njarðvík Bergþóra Sif Árnadóttir 200 skr (50m) Hnátur-Njarðvík  
Thelma Lind Einarsdóttir 50 bak (50m) Hnátur-Njarðvík Thelma Lind Einarsdóttir 100 bak (50m) Hnátur-Njarðvík Thelma Lind Einarsdóttir 200 bak (50m) Hnátur-Njarðvík Thelma Lind Einarsdóttir 200 fjór (50m) Hnátur-Njarðvík  
Eva Margrét Falsdóttir 200 fl (50m) Hnátur-ÍRB  
Eva Margrét Falsdóttir 200 fl (50m) Hnátur-Keflavík  
Eva Margrét Falsdóttir 100 bak (50m) Hnátur-ÍRB  
Eva Margrét Falsdóttir 100 bak (50m) Hnátur-Keflavík Eva Margrét Falsdóttir 400 fjór (50m) Hnátur-ÍRB Eva Margrét Falsdóttir 400 fjór (50m) Hnátur-Keflavík

## Háhyrningar Vatnaveröld - Helena





Það var stór hópur úr Háhyrningum sem færðist upp í Framtíðarhóp í þessum mánuði og nokkrir sem færðust upp í Háhyrninga. Hópurinn hefur unnið mikið með grunntækni í öllum sund aðferðum og er sundfólkið í þessum hóp metnaðargjarnt og mörg þeirra með flott markmið sem þau ætla sér að ná á nýja árinu.

Miðvikudaginn 9. desember hittust Sprettfiskar og Flugfiskar úr Njarðvíkurskóla, ásamt Sverðfiskum og Háhyrningum úr Vatnaveröld í íþróttahúsi Keflavíkur og skreyttu piparkökur, hlustuðu á jólalög og hittu jólasveininn sem kom með glaðning fyrir börnin. Jólasveinninn söng með börninum og sló á léttu strengi. Þetta var mjög skemmtileg kvöldstund.

### **Sundmaður mánaðarins**

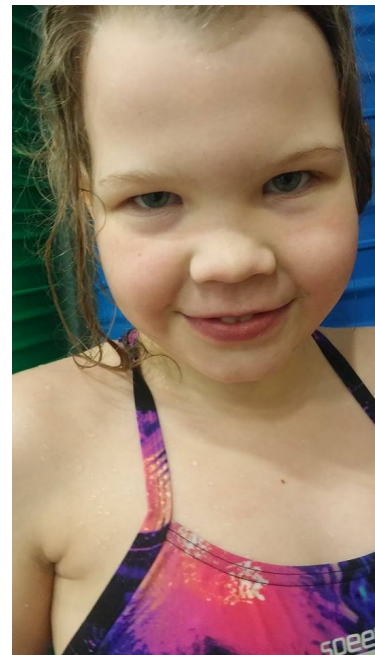
Bríet Björk Hauksdóttir er sundmaður mánaðarins. Bríet mætir mjög vel á æfingar, er dugleg að fara eftir fyrirætlum og góður félagi.

## **Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena**

Í desember höfum við haldið áfram að vinna með flugsundið. Við höfum líka verið að leggja áherslu á snúninga í baksundi og spyrnuna frá bakkanum eftir snúninginn. Nokkrar stelpur í Sverðfiskum tóku þátt í Metamóti ÍRB sem haldið var í mánuðinum og stóðu þær sig ofsalega vel.

### **Sundmaður mánaðarins**

Katla María Brynjarsdóttir er sundmaður mánaðarins. Katla er dugleg á æfingum, mætir vel og er kurteis.



## **Flugfiskar/Sprettfiskar Njarðvíkurskóli - Helena**



Í desember höfum við haldið áfram að vinna með stungurnar og rennsli. Við höfum verið að venja okkur á að vera í straumlínu í hvert skipti sem við spyrnum frá bakkanum, því þannig rennum við hraðast í gegnum vatnið. Við höfum einnig verið dugleg að synda með froskalappir og æfa okkur að anda í þriðja hverju taki í skriðsundi. Krakkarnir sem æfa í Njarðvíkurlaug eru jákvæðir og mjög áhugasamir.

### **Sundmaður mánaðarins**

Matthías Sigurpórsson er sundmaður mánaðarins. Matthías hefur tekið miklum framförum, mætir á allar æfingar og er jákvæður.

## **Sverðfiskar Akurskóli - Marín**



Desembermánuður var stuttur æfingalega séð en stórskemmtilegur. Krakkanir voru dugleg að synda eins og alltaf og þegar þau stóðu sig vel fengu þau að hlaupa aðeins út í snjóinn þegar hann var, og kæla tásurnar, sumir gerðu meira segja snjóengla, bara á sundskýlunni. Krakkarnir ná stöðugum framförum, og eru núna næstum öll farin að geta kafað yfir heila ferð án þess að anda. Það er svo gaman að fylgjast með þeim, því þau eru svo ákveðin og ætla öll að geta það sem ég bið þau um að gera. Þetta eru yndislegir krakkar og ég vona að allir eigi eftir að njóta sín yfir hátíðarnar. Gleðileg jól !

### **Sundmaður mánaðarins**

Óli Viðar Sigurbjörnsson er sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum. Óli Viðar er stórskemmtilegur strákur, hann mætir á allar æfingar og vill alltaf standa sig vel. Hann er duglegur að halda áfram og klára það sem hann á að gera og er bara búin að standa sig rosalega vel síðustu vikur og mánuði. Hann er alltaf í góðu skapi og kemur öllum til að brosa og hlægja. Flott hjá þér Óli Viðar, haltu áfram að vera svona duglegur.

## **Flugfiskar Akurskóli - Marín**

Desembermánuður var stuttur en skemmtilegur. Við höldum áfram að æfa okkur að synda en notuðum tímann nær jólunum í að hafa svolítið gaman. Við spiluðum jólalög á næstum öllum æfingum og krökkunum fannst það skemmtilegt. Síðustu æfinguna fyrir jólafrí var svo dótaæfing eða strandaæfing eins og stelpurnar kölluðu hana, en þá máttu stelpurnar koma í bikiníum og allir krakkarnir máttu koma með dót. Þetta er kraftmikill og hress hópur og ég vona að allir eigi eftir að eiga yndisleg jól. Takk fyrir árið sem er að líða og sjáumst hress á því nýja.

### Sundmaður mánaðarins

Gabríel Ingi Derti er sundmaður mánaðarins. Gabríel hefur tekið miklum framförum í sundinu, sérstaklega í baksundinu. Hann mætir á allar æfingar og er meira segja alltaf tilbúin að fara auka ferðir ef hann hefur tíma. Hann er ótrúlega duglegur og skemmtilegur strákur. Áfram Gabríel !



---

## Gullfiskar/Silungar/Laxar/Sprettfiskar Akurskóla - Helga



Desember var eftirminnilegur. Rafmagnið fór af í óveðrinu um daginn, í lok tíma hjá Gullfiskum og ekkert gat því orðið af næsta tíma hjá Silungum. Hurðaskellir kom í heimsókn á síðustu æfingunni fyrir jól og gladdi krakkana með jólaleikjum. Tilfærslur verða í hópunum um áramót. Eydís gullfiskur fer upp í Silunga. Arna, Arnar, Vilberg og Klara silungar fara upp í Laxa. Snorri Freyr lax fer upp í Sprettfiska og Guðmundur Máni sprettfiskur fer upp í Flugfiska. Að lokum vil ég þakka öllum fyrir skemmtilegt sundár og hlakka ég til næsta sundárs með ykkur. Gleðileg jól og hafið það gott yfir hátíðarnar. Fyrsta æfing á nýju ári er þriðjudaginn 5. janúar.



### Sundmaður mánaðarins

Kíddi var með 100% mætingu í desember. Hann hefur aukið hraða sinn í skrið og baksundi og hann hefur náð góðum tókum á bringusundi. Hegðun er oftast góð og Kíddi hefur gjarnan synt fleiri ferðir en er ætlast til af honum. Flott hjá þér, Kíddi!

### Flugfiskar Heiðarskóla - Hjördís

Flugfiskar hafa verið með frábæra mætingu síðastliðnar vikur. Gaman hvað það eru alltaf allir hressir og kátir á æfingum. Bringusundsfótatak hefur verið það mikilvægasta á æfingum hjá okkur. Einhverjir eru að færast á milli og vil ég bjóða nýja sundmenn velkomna og við þá sem eru að fara, takk fyrir samveruna.

### Sundmaður mánaðarins

Flugfiskur mánaðarins er Stella María Reynisdóttir



---

### Sprettfiskar Heiðarskóla - Hjördís



Eftir jólamótið var skemmtilegur leiktími. Krakkarnir máttu öll koma með eitt dót með sér. Sprettfiskar prufuðu að gera tilraun á sundæfingu. Tilraunin gekk út á að finna muninn á góðri straumlínu og krossfisk (slæm straumlína). Krakkarnir stóðu sig vel og fannst gaman að sjá hversu miklu máli skiptir að gera straumlínu.

### Sundmaður mánaðarins

Sprettfiskur mánaðarins er Sara Lilja Sveinsdóttir



## Sundskóli/Laxar/Silungar/Gullfiskar Heiðarskóli - Hjördís

Ég er ótrúlega ánægð og stolt af sundskóla hópunum mínum. Þessir krakkar hafa verið dugleg að mæta á æfingar og náð miklum framförum síðastliðna mánuði. Ég hlakka til að sjá ykkur öll á nýju ári!

### Jóla­kveðja



Kæru sundmenn, foreldrar, stjórnarmenn, þjálfarar, starfsfólk sundmiðstöðvanna og annað samstarfsfólk. Gleðileg jól og farsælt komandi ár. Kærar þakkir fyrir hið liðna ár. Sjáumst hress á nýju ári. Jóla­kveðja, Steindór.

## 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