



Ofurhugi

Fréttabréf Sundráðs ÍRB - Nóvember 2015

ÍM 25



9 íslandsmeistaratitlar, 6 frá ÍRB á NM og 1 á EM.

Sundlið ÍRB átti góðu gengi að fagna á íslandsmeistaramótinu í 25m laug sem fram fór að Ásvöllum 13. - 15. nóvember sl. Alls vann lið ÍRB til níu íslandsmeistaratitla á mótinu.

Pröstur Bjarnason varð íslandsmeistari í 1500m skriðsundi, 800m skriðsundi og 400m skriðsundi, Baldvin Sigmarsson varð íslandsmeistari í 200m flugsundi og 400m fjórsundi, Sunneva Dögg Friðriksdóttir varð íslandsmeistari í 200m og 400m skriðsundi og Eydís Ósk Kolbeinsdóttir varð íslandsmeistari í 1500m skriðsundi.

Sunneva Dögg Friðriksdóttir náði lágmarkum fyrir EM 25 þegar hún sigraði í 400m skriðsundinu, og um leið bætti hún fimm ára gamalt íslandmet stúlkna 15 – 17 ára sem Eygló Ósk Gústafsdóttir Ægi átti.

Kvinnasveit ÍRB varð íslandsmeistari í 4 x 200m skriðsundi, en sveitina skipuðu þær: Sunneva Dögg Friðriksdóttir, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Stefanía Sigurþórsdóttir og Karen Mist Arngeldsdóttir.

Kvinnasveit ÍRB setti íslandsmet í flokki 15- 17 ára í 4 x100m fjórsundi, þegar þær höfnuðu í öðru sæti á frábærum tíma, þar sem þær bættu gamla metið um heilar fjórar sekúndur. Sveitina skipuðu þær: Íris Ósk Hilmarsdóttir, Karen Mist Arngeldsdóttir, Gunnhildur Björg Baldursdóttir og Sunneva Dögg Friðriksdóttir.

Uppskeran á ÍM 25 2015 var því níu íslandsmeistaratitlar, sex sundmenn með lágmark á NM og einn sundmaður með lágmark á EM, stúlknamet í boðsundi og stúlknamet hjá Sunnevu Dögg Friðriksdóttur í 400m skriðsundi.

Eftirtaldir sundmenn náðu lágmarkum fyrir NM í Bergen: Baldvin Sigmarsson, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Karen Mist Arngeldsdóttir, Stefanía Sigurþórsdóttir, Sunneva Dögg Friðriksdóttir og Þróstur Bjarnason.

Sunneva Dögg Friðriksdóttir náði jafnframt lágmarkum á EM, en valdi frekar að fara á NM. Liðið vann jafnframt til fjölmargra verðlauna á mótinu, og uppskera helgarinnar og árangur gefur fyrirheit um bjarta framtíð hjá öflugum sundfólki ÍRB.



Sunneva Dögg Friðriksdóttir.

Stúlknamet hjá boðsundsveit ÍRB á ÍM 25

Kvinnasveit ÍRB setti íslandsmet í flokki 15- 17 ára í 4 x100m fjórsundi, þegar þær höfnuðu í öðru sæti á frábærum tíma. Þar bættu þær gamla metið um heilar fjórar sekúndur. Sveitina skipuðu þær: Íris Ósk Hilmarsdóttir, Karen Mist Arngeldsdóttir, Gunnhildur Björg Baldursdóttir og

Afrekshópur/Keppnishópur - Steindór

Mikið hefur verið að gerast hjá sundmönnum þessarar hópa í nóvember. Allur undirbúningur miðaðist að ÍM 25 og Bikar, en skemmst er frá því að segja að útkoman úr þeim mótum var mjög góð. Þessir hópar tóku þátt í Aðventumótinu og við lyftum okkur upp í mánuðinum með því að fara í bíó saman. Alls hafa 17 sundmenn úr þessum hópum náð lágmarkum fyrir Lyngby Open í janúar.



Sundmaður mánaðarins

Sunneva Dögg Friðriksdóttir er sundmaður mánaðarins í Afreks- og Keppnishóp. Hún mætir afar vel, ásamt því að vera dugleg og metnaðarfull. Sunneva náði mjög góðum árangri á ÍM 25. Þar varð hún þrefaldur íslandsmeistari ásamt því að setja stúlknamet og ná lágmarkum á EM 25. Í haust hefur hún einnig verið afar dugleg við að slá fjöldan allan af innanfélagsmetum.

Framtíðarhópur - Eddi



Flottur mánuður liðinn. Krakkarnir duglegir að mæta og æfa. Æfingarnar gengu vel og áhersla lögð á alls kyns tækniatriði og eflingu á úthaldi. Keppt var á Aðventumóti ÍRB og haldið var á sundmót Fjölnis í lok mánaðar þar sem árangur var alveg prýðilegur. Nú tekur jólamánuðurinn við með öllum sínum skemmtilegheitum, jólatónlist, jólaæfingar (uppbrot), litlu jólin og teningarnir.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er Sólveig María Baldursdóttir. Sólveig María er góður sundmaður sem ætlar sér stóra hluti í framtíðinni. Hún hefur bætt tíma sína verulega undanfarið og er hvergi nærri hætt. Sólveig er góður félagi og flott stelpa í hvívetna.

Bikarkeppni SSÍ 1. deild

Bikarkeppni Sundsambands Íslands fór fram í Laugardalslauginni 20. - 21. nóvember. Öflugt og fjölmennt lið ÍRB átti kvennalið bæði í 1. og annari deild og karlalið í 1. deildinni.



Keppnin í 1. deild kvenna var æsispennandi en lokaniðurstaðan varð sú að annað sætið var hlutskipti ÍRB aðeins 379 stigum á eftir SH eftir hörkukeppni. Karlalið ÍRB lenti í fjórða sæti í karlaflokki, en liðið er mjög ungt að árum og þar er mikil endurnýjun í gangi.

Þrátt fyrir að Íslandsmeistaramótinu í 25m laug væri nýlokið og álagið væri mikið, þá var talsvert um bætingar, og mörg góð sund hjá sundfólki ÍRB.

Lokastaðan í 1. deild karla og kvenna var því þessi.

Kvennalið Karlalið

SH 15121 SH 15353

ÍRB 14742 ÍBR 13537

ÍBR 12191 UMSK 13180

UMSK 12190 ÍRB 12195

Akranes 10070 Akranes 8975

Bikarkeppni SSÍ 2. deild

Í 2. deildinni var b- kvennalið ÍRB hinsvegar með algjöra yfirburði og vann með talsverðum yfirburðum. Frábær árangur hjá stúlkunum okkar í ÍRB.



Lokastaðan í 2. deild kvenna var eftirfarandi.

Kvennalið

ÍRB 10913

SH 9598

ÍBR 9139

UMFB - Vestri 3376

Sundfélagið Ægir 1191

Háhyrningar Vatnaveröld - Helena



Sverðfiskar og Háhyrningar tóku þátt í Aðventumóti ÍRB og á Fjölnismótinu. Á Aðventumótinu var mikið um tímabætingar. Fjölnismótið var í Laugardalslauginni 28. og 29. nóvember. Keppt var í þremur hlutum. Flestir voru að bæta tímana sína enda metnaðurinn mikilli hjá þessum hópum. Í þessum mánuði höfum við lagt mikla áherslu á réttar tímasetningar í flugsundi og góða snúninga.

Sundmaður mánaðarins

Flosi Ómarsson er sundmaður mánaðarins. Flosi mætir vel, er stundvís og duglegur. Hann hefur tekið miklum framförum í nóvember.

Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Sundmaður mánaðarins

Sólon Siguringason er sundmaður mánaðarins. Sólon er duglegur að mæta og leggur sig mikið fram á æfingum, hann er kurteis og góður félagi.



Flugfiskar/Sprettfiskar Njarðvíkurskóli - Helena



Sprettfiskar og Flugfiskar tóku þátt í Aðventumóti ÍRB og stóðu sig mjög vel. Í nóvember höfum við lagt áherslu á samhæfingu í bringusundi, stungur og rennsli eftir stunguna. Krakkarnir eru duglegir að fara eftir fyrirmælum

Sundmaður mánaðarins

Kári Siguringason er sundmaður mánaðarins. Kári mætir vel og er duglegur á æfingum. Hann hefur tekið miklum framförum í þessum mánuði.

Sverðfiskar Akurskóli - Marín

Októbermánuður hjá Sverðfiskum er búin að vera skemmtilegur og krakkarnir eru búin að ná miklum árangri. Við höfum verið að leggja mikla áherslu á flugsund og bringusund og einnig verið að æfa okkur í baksundssnúningum. Sverðfiskar fóru ásamt Flugfiskum í bíó á myndina PAN, og var það ótrúlega skemmtilegt. Í október tóku Sverðfiskar þátt í tveimur mótum, annars vegar Aðventumótinu sem var meira bara eins og æfing, og svo Fjölnismótinu þar sem þau stóðu sig vel eins og búast mátti við. Þar tóku flestir þátt í aðeins lengri greinum en þau eru vön að synda, en þau tækludu það vel, enda algjörir snillingar.

Sundmaður mánaðarins

Kara Sól Gunnlaugsdóttir er sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum. Kara Sól er með fullkomna mætingu, hún mætir alltaf hress og kát og tilbúin að gera sitt besta. Hún er búin að taka miklum framförum og vill helst synda meira en hinir ef hún má. Flott hjá þér Kara Sól !



Flugfiskar Akurskóli - Marín



Nóvembermánuður hefur verið skemmtilegur hjá Flugfiskum í Akurskóla. Við höfum lagt mikla áheyrslu á snúninga og stungur. Í byrjun nóvember fóru Flugfiskar og Sverðfiskar saman í bíó í Keflavík á PAN, og það var ótrúlega skemmtilegt. Í lok mánaðarins tóku Flugfiskar svo þátt í Aðventumótinu og gekk það mjög vel og allir skemmtu sér vel, þótt svo að nokkrir lágu veikir heima. Allir eru orðnir spenntir fyrir jólamánuðinum, því þá ætlar sko þjálfarinn að byrja að spila jólalög.

Sundmaður mánaðarins

Agnes Jóna Pálmadóttir er sundmaður mánaðarins. Agnes er rosalega dugleg stelpa, mætir á allar æfingar og er alltaf til fyrirmyndar. Hún er hress og skemmtileg og er alltaf til í að synda meira og lengra. Flott hjá þér Agnes !

Gullfiskar/Silungar/Laxar/Sprettfiskar Akurskóla - Helga



Gullfiskum hefur fjölgað úr fjórum í níu, sem er frábært því núna er hægt að fara í fullt af skemmtilegum hópleikjum. Silungar hafa tekið miklum framförum og eru flestallir orðnir sjálfbjarga í lauginni. Silungar og Laxar/Sprettfiskar fengu æfingu í Vatnaveröld og var mæting góð. Sömu hópar héldu sundsýningu fyrir foreldra, systkini, ömmur og afa í Akurskóla og lukkaðist hún mjög vel. Aðventumótið var á sínum stað í nóvember og tóku 3 Sprettfiskar þátt. Þau syntu öll 25m skriðsund og 25m baksund og stóðu sig mjög

vel. Nú eru einungis 3 vikur fram að jólum. Síðasta sundæfing hjá Gullfiskum fyrir jólafrí er þann 15. desember en hjá Silungum og Löxum/Sprettfiskum þann 17. desember.



Sundmaður mánaðarins

Salvör er með 100% mætingu í nóvember. Hún hefur tekið miklum framförum frá því í haust. Hún stóð sig mjög vel á Aðventumótinu og synti undir einni mínútu í 25m skrið- og baksundi. Hún hefur einnig náð góðum tókum á hafmeyjusundi. Flott hjá þér, Salvör!!

Flugfiskar Heiðarskóla - Hjördís

Flugfiskar

Í þessum mánuði var lögð rík áhersla á undirbúning fyrir keppni. Við fórum og tókum þátt á Jólamóti ÍRB. Krökkunum þótti þetta skemmtilegt mót.

Sundmaður mánaðarins

Flugfiskur mánaðarins er Þórunn María Hilmarsdóttir.



Sprettfiskar Heiðarskóla - Hjördís

Straumlínan er eitt það mikilvægasta sem krakkarnir læra til að láta sem minnst fyrir sér fara í lauginni. Við höfum verið að einbeita okkur að straumlinunni. Að læra muninn á lítilli og mikilli mótstöðu.

Sundmaður mánaðarins

Sprettfiskur mánaðarins er Jóhanna Bára Holm.



Sundskóli/Laxar/Silungar/Gullfiskar Heiðarskóli - Hjördís

Þessir hópar hafa staðið sig vel síðast liðinn mánuð. Gullfiskar eru orðin ótrúlega færir í að synda með höfuðið í kafi. Silungar og Laxar eru farin að vinna hörðum höndum að því að synda án núðlu.

Aðventumótið 25. nóvember



Aðventumótið okkar fór fram miðvikudagskvöldið 25. nóvember. Þá settum við saman Jólamótið og Aðventumótið í eitt mót. Þar kepptu allir hópar frá Sprettfiskum til Afrekshóps í 25m á öllum sundaðferðum. Alls féllu 30 innanfélagsmet á mótinu. Með þessu sniði þá tókum við af allt móthald í desember. Eftir mótið var síðan hið frábæra aðventu kökuhlaðborð.

Mörg met og björt framtíð



Framtíðin er björt hjá okkur ef tekið er mið af þeim metum sem fallið hafa frá því í ágúst. En við hjá ÍRB vitum að slíkur árangur næst ekki nema með því að stunda æfingar vel, mæta vel, vanda sig og leggja sig 100% fram. Framtíðin er okkar ef við höldum svona áfram. Áfram ÍRB

Met á haustmánuðum.

Sundmót Ármanns

Eva Margrét Falsdóttir 100 fjór (25m) Hnátur-ÍRB

Eva Margrét Falsdóttir 100 fjór(25m) Hnátur-Kef

Eva Margrét Falsdóttir 200 skr (25m) Hnátur-ÍRB

Eva Margrét Falsdóttir 200 skr (25m) Hnátur-Kef

TYR mót Ægis

Eva Margrét Falsdóttir 100 br (25m) Hnátur-ÍRB

Eva Margrét Falsdóttir 100 br (25m) Hnátur-Kef
Eva Margrét Falsdóttir 50 fl (25m) Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir 50 fl (25m) Hnátur-Kef
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 50 skr (25m) Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 50 skr (25m) Stúlkur-Nja

Speedomót ÍRB

Eva Margrét Falsdóttir 200 br (25m) Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir 200 br (25m) Hnátur-Kef
Eva Margrét Falsdóttir 100 fl (25m) Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir 100 fl (25m) Hnátur-Kef
Þórhildur Ósk Snædal 200 bak (25m) Hnátur-Nja
Thelma Lind Einarsdóttir 50 bak (25m) Hnátur-Nja

ÍM 25

Sunneva Dögg Friðriksdóttir 100 skr (25m) Konur- ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 100 skr (25m) Konur- Nja
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 100 skr (25m) Stúlkur- ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 100 skr (25m) Stúlkur-Nja

Sunneva Dögg Friðriksdóttir 200 skr (25m) Konur - ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 200 skr (25m) Konur - Njar
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 200 skr (25m) Stúlkur- ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 200 skr (25m) Stúlkur- Nja
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 400 skr (25m) Stúlkur- Ísl.
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 400 skr (25m) Stúlkur- ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 400 skr (25m) Stúlkur- Nja
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 400 skr (25m) Konur - ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 400 skr (25m) Konur - Nja

4 x 100 fjór boðsund Stúlkur- Íslandsmet Stúlkur-ÍRB

Íris Ósk Hilmarsdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir,
Gunnhildur Björg Baldursdóttir, Sunneva Dögg Friðriksdóttir.

Bikar

Sunneva Dögg Friðriksdóttir 100 skr (25m) Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 100 skr (25m) Konur-Nja
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 100 skr (25m) Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 100 skr (25m) Stúlkur-Nja

4 x 100 skr boðsund Konur-ÍRB Stúlkur-ÍRB

Sunneva Dögg Friðriksdóttir, Íris Ósk Hilmarsdóttir
Stefanía Sigurpórsdóttir, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir.

Aðventumót ÍRB

Sunneva Dögg Friðriksdóttir 25 skr (25m) Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 25 skr (25m) Konur-Nja
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 25 skr (25m) Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 25 skr (25m) Stúlkur-Nja

Eva Margrét Falsdóttir 25 skr (25m) Hnátur-ÍRB

Eva Margrét Falsdóttir 25 skr (25m) Hnátur-Kef

Bergþóra Árnadóttir 25 skr (25m) Hnátur-Nja

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 25 bak (25m) Konur- Nja
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 25 bak (25m) Stúlkur- Nja

Eva Margrét Falsdóttir 25 bak (25m) Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir 25 bak (25m) Hnátur-Kef

Karen Mist Argeirsdóttir 25 br (25m) Konur-ÍRB
Karen Mist Argeirsdóttir 25 br (25m) Konur-Nja
Karen Mist Argeirsdóttir 25 br (25m) Stúlkur-ÍRB

Karen Mist Argeirsdóttir 25 br (25m) Stúlkur-Nja

Sunneva Dögg Friðriksdóttir 25 fl (25m) Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 25 fl (25m) Konur-Nja
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 25 fl (25m) Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 25 fl (25m) Stúlkur-Nja

Eva Margrét Falsdóttir 25 fl (25m) Hnátur-ÍRB

Eva Margrét Falsdóttir 25 fl (25m) Hnátur-Kef

Katla María Riley 25 fl (25m) Hnátur-Nja

Jakub Cezary Jaks 25 br (25m) Drengir-ÍRB

Jakub Cezary Jaks 25 br (25m) Drengir-Kef

Jakub Cezary Jaks 25 bak (25m) Drengir-ÍRB

Jakub Cezary Jaks 25 bak (25m) Drengir-Kef

Pröstur Bjarnason 25 skr (25m) Karlar-ÍRB

Pröstur Bjarnason 25 skr (25m) Karlar-Kef

Denas Kazulis 25 skr (25m) Snáðar-ÍRB

Denas Kazulis 25 skr (25m) Snáðar-UMFN

Barna- og unglíngamót Fjölís

Athena Líf Prastardóttir 100 bak (25m) Snótir-ÍRB

Athena Líf Prastardóttir 100 bak (25m) Snótir-Kef

Thelma Lind Einarsdóttir 50 bak (25m) Hnátur-Nja

Thelma Lind Einarsdóttir 100 bak (25m) Hnátur-Nja

Eva Margrét Falsdóttir 100 bak (25m) Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir 100 bak (25m) Hnátur-Kef

Eva Margrét Falsdóttir 200 fjór (25m) Hnátur-ÍRB

Eva Margrét Falsdóttir 200 fjór (25m) Hnátur-Kef

Bergþóra Sif Árnadóttir 100 fjór (25m) Hnátur-Nja

Katla María Brynjarsdóttir 50 flug (25m) Snótir-Nja

Styrktaraðilar Sundráðs ÍRB



KRONAN

nettó

speedo



HS ORKA HF



HS VEITUR HF

©2015 Sundráð |

[Web Version](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

Powered by [Mad Mimi](#)

A GoDaddy company