



Ofurhugi

Fréttabréf Sundráðs ÍRB - September 2015

Sundmót Ármanns - Lágmark, met og góður árangur.



Stór hópur sundfólks úr ÍRB keppt á sundmóti Ármanns um sl. helgi. Þar átti okkar fólk góðu gengi að fanga og vann til gríðarlega margra verðlauna. Í sumum greinum áttum við oft 1. - 3. sæti. Margir voru að bæta tímana sína eða synda alveg við sína bestu tíma, ásamt því að innanfélagsmet féllu og nokkrir náðu landsliðslágmörkum. Eva Margrét Falsdóttir setti

innanfélagsmet í 100m fjórsundi og 200m skriðsundi í flokki hnáta 10 ára og yngri. Þær Diljá Ívarsdóttir, Kolbrún Pálmadóttir, Karen Mist Arngeldsdóttir, Stefania Sigurpórsdóttir, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir og Sunneva Dögg Friðriksdóttir náðu allar lágmarkum í Tokyo 2020 hóp SSÍ. Einnig náðu þær þrjár síðastnefndu, Stefania, Eydís og Sunneva lágmarkum á Norðurlandameistaramótið sem fram fer í Bergen í desember. Jafnframt náðu 11 sundmenn lágmarkum í keppnisverkefni ÍRB á erlendri grundu. Geysi flottur árangur hjá sundmönnum ÍRB á fyrsta móti vetrarins.

Afrekshópur/Keppnishópur - Steindór

Sundfólkið hefur staðið sig vel á æfingum undanfarinn mánuð, flestir eru að klára markmiðasetninguna sína með þjálfarunum og stefnt er á góðan árangur á næstunni. Næsta mót sem við förum á er TYR mót Ægis en síðan kemur langt hlé fram að ÍM 25. Á ÍM stefnum við á að hámarka okkar árangur.

Sundmennirnir eru smátt og smátt að læra á mig og mínar skilgreiningar, sem og ég á þau og gengur samstarfið afar vel. Góð virkni er í öllu sem viðkemur þreki og jóga, en þessar aukæfingar falla vel að sundæfingunum. Ellefu sundmenn náðu lágmarkum fyrir Lyngby verkefnið okkar. Þeir sundmenn þurfa núna að passa að halda mætingu og dugnaði í lagi þannig að verkefnið verði að veruleika. Spennandi tímar, með spennandi hóp.

Sundmaður mánaðarins

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir er sundmaður mánaðarins í Afreks- og Keppnishóp. Hún mætir vel, ásamt því að vera dugleg og metnaðarfull. Á sundmóti Ármanns náði hún þeim merka áfanga að fara undir mínútuna í 100m skriðsundi ásamt því að ná inni tvö landliðverkefni hjá SSÍ.



Framtíðarhópur - Eddi

Æfingar hafa gengið vel í september, krakkarnir eru búnir að mæta ágætlega og sýna fína takta á æfingum. Ármannsmótið var helgina 26. og 27. september og gekk alveg prýðilega. Allir náðu að bæta tímana sína og fengum við í ÍRB „helling“ af verðlaunum. Næsta mót er TYR mót Ægis sem fram fer helgina 2. - 4. október og ætla allir að standa sig vel á því móti. Annars er góður hugur í sundmönnum Framtíðarhóps og eiga sundmennirnir eflaust eftir að gera góða hluti á næstu mótum.



Sundmaður mánaðarins

Tristan Wium er sundmaður mánaðarins hjá Framtíðarhóp. Duglegur og hress strákur sem verður örugglega flottur í framtíðinni ef hann heldur áfram að vera duglegur.

Sjósund 4. september

Á föstudeginum á Ljósanótt syntu elstu sundmenn ÍRB áheitasjósund frá Víkingaheimum að Keflavíkurhöfn í blíðskapar veðri. Krakkarnir skiptust á að synda á leiðinni en syntu svo öll saman síðasta spölinn. Eftir sundið var boðið upp á heitt kakó og kringlur. Sundið gekk vel og nutu sundmennirnir aðstoðar Björgunarsveitarinnar Suðurnes.



Kærar þakkir til allra sem styrktu krakkana og þið sem aðstoðuð við framkvæmdina. Sérstakar þakkir til Björgunarsveitarinnar en án hennar væri þetta ekki hægt.

Formanna og þjálfarafundur SSÍ 11. sept

Formaður sundráðs ÍRB, formenn sundeildanna ásamt yfirþjálfara sóttu þennan fund þar sem ýmis málefni innan sundhreyfingarinnar voru rædd. Anna Steinsen heilsumarkþjálfari kom með góða punkta um hvatningu, framkomu og jákvæðni og Andri Stefánsson kynnti verklag afreksjóðs ÍSÍ. Rætt var um atburðadagtal SSÍ, ásamt því að farið var yfir ný útkomið plagg um landsliðsskipulag, þ.e. lágmörk ofl. Góður og gagnlegur fundur hjá SSÍ. Með góðum og jákvæðum anda og frábærum veitingum. Eitt svekkelsi var þó á fundinum en það var að AMÍ verður því miður ekki hjá okkur þetta árið en tilkynnt var að það yrði á Akranesi. En það verður bara vonandi næsta ár í Reykjanesbæ.

Háhyrningar Vatnaveröld - Helena



Háhyrningar byrjuðu að æfa 19. ágúst og eru iðkendur hópsins 17 talsins. Hjá Háyrningum er alltaf góð mæting. Háhyrningar fóru á Haustmót Ármanns í lok september og voru til fyrirmyndar.

Sundmaður mánaðarins

Thelma Lind Einarsdóttir er sundmaður mánaðarins, en hún mætir alltaf á æfingar, er stundvís og jákvæð.

Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena



Sverðfiskar byrjuðu að æfa 24. ágúst og eru iðkendur hópsins níu. Sverðfiskar eru duglegir að æfa og eru búnir að fara á eitt sundmót í september. Þar kepptu þau á Haustmóti Ármanns og stóðu sig ótrúlega vel og flestir að bæta sig tölvert.

Sundmaður mánaðarins

Athena Líf Þrastardóttir er sundmaður mánaðarins, en Athena er dugleg að fara eftir fyrirmælum og mætir vel á æfingar.

Flugfiskar/Sprettfiskar Njarðvíkurskóli - Helena



Í þessum hópum eru átta iðkendur. Á æfingum er oftast mikið fjör. Í þessum mánuði hafa krakkarnir verið dugleg að æfa sig, æfingarnar eru sambland af leikjum og æfingum í grunntækni í öllum sundaðferðum.

Sundmaður mánaðarins

Jakob Ingi Reynisson er sundmaður mánaðarins, en hann mætir vel á æfingar, er áhugasamur og góður félagi.

Sverðfiskar/Flugfiskar Akurskóli - Marín

Mánuðurinn hefur gengið vel hjá báðum hópnum. Allir krakkarnir standa sig vel og leggja sig fram, enda er mottó hópanna að það eigi alltaf að gera eins vel og maður getur á æfingu, maður getur ekki gert meira en það. Við höfum sett okkur flott markmið fyrir næstu mánuði sem við ætlum okkur að negla hægt og rólega í vetur.

Sundmaður mánaðarins

Stefán Máni Stefánsson er sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum, en hann er duglegur, áhugasamur og skemmtilegur.



Sverðfiskar/Flugfiskar Akurskóli - Marín

Flugfiskarnir synda 3x í viku og Sverðfiskarnir synda 4 sinnum. Síðustu helgina í mánuðinum tóku Sverðfiskar þátt í Haustmóti Ármanns og stóðu sig með þryði, enda ekki við öðru að búast. Við erum öll spennt fyrir að hafa gaman en jafnframt standa okkur vel saman í vetur.

Sundmaður mánaðarins

Fjóla Margrét Viðarsdóttir er sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum en Fjóla er, dugleg, með 100% mætingu og alltaf brosandí



Gullfiskar/Silungar/Laxar/Sprettfiskar Akurskóla - Helga

Sundárið fer vel af stað og hafa krakkarnir tekið miklum framförum. Gullfiskar hafa verið að æfa jafnvægi, blása í vatnið, hoppa út í laugina, köfun, legu og ferðast um laugina. Silungar hafa verið að æfa sig í að hoppa út í laugina, öndun, skrið- og baksund. Laxar hafa verið að æfa öndun, skrið-, bak- og bringusund og stungur. Sprettfiskar hafa verið að bæta tæknina í skrið-, bak- og bringusundi, æft stungur og snúninga. Auk þess fóru krakkarnir í fullt af skemmtilegum leikjum til að brjóta upp þjálfunina.

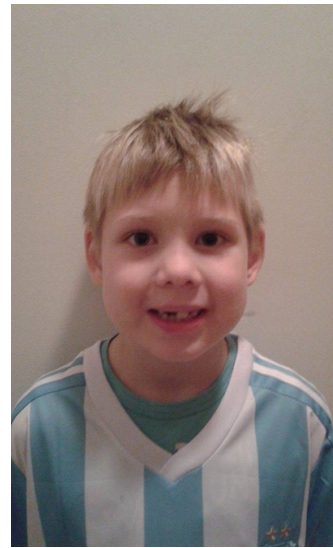


Gullfiskar/Silungar/Laxar/Sprettfiskar Akurskóla - Helga

Það var vinavika hjá Löxum og Sprettfiskum og fengum við nokkra gesti í heimsókn. Vonandi á ég eftir að sjá þá aftur í lauginni. Framundan hjá Sprettfiskum eru æfingabúðir um miðjan október og mót í lok október. Undirbúningur fyrir mótið fer senn að hefjast. Ég vil minna á mikilvægi góðrar mætingar, góð mæting er ávísun á góðar framfarir.

Sundmaður mánaðarins

Guðmundur Máni Hildarson er sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum en hann er með 100 % mætingu í september. Hann hefur tekið miklum framförum. Hann er mun afslappaðri í vatninu og fyrir vikið hefur hann náð betri legu og bætt sig verulega í skrið- og baksundi. Hann er alltaf glaður og til fyrirmyndar í lauginni. Leggur sig alltaf 100% fram og gott betur. Flott hjá þér, Guðmundur Máni ! Haltu áfram á þessari braut.



Æfingadagur



Laugardaginn 17. október verður nóg að gerast hjá sundfólki ÍRB. Sundmenn úr Afreks- og Keppnishópi taka þann dag tvær æfingar á laugardegi þar sem sú seinni verður keppnismiðuð. Jafnframt verða sundmenn úr Sprettfiskum, Flugfiskum og Sverðfiskum með sinn fyrsta Æfingadag af þremur. Innihald þessara daga hjá yngri hópunum er það að láta æfingahópa úr öllum laugunum hittast, æfa og hafa gaman saman, ásamt

því að venja sundmenn við 25 metra laug og gera þau klár fyrir þær aðstæður sem mæta þeim á mótum. Í lok október er síðan Speedmót ÍRR fyrir 12 ára og yngri en það er eins dags mót sem er ætlað fyrir þessa yngri hópa.

Speedmót ÍRB - Nýbreytni fyrir 12 ára og yngri

Þann 31. október næst komandi þá stendur ÍRB fyrir sundmóti fyrir 12 ára og yngri, en mót þetta er nýbreytni og framlag ÍRB til sundhreyfingarinnar til að auka framboð og um leið gera sundmót fyrir þennan aldur fjölskylduvæn. Mótið er eingöngu einn dagur, ekki heil helgi. Boðið verður uppá allar AMÍ greinar ásamt mörgum öðrum greinum. Fjöldmörg verðlaun verða í boði, þátttökuverðlaun, riðlaverðlaun, ásamt verðlaunum fyrir allar greinar og boðsund. Stutt hádegishlé verður á mótinu og þá verður hægt að kaupa sér málsverð í Holtaskóla, en deildin mun selja staðgóðan hádegisverð á góðu verði fyrir alla keppendur. Foreldrar geta keypt sér mat líka ef þeir vilja, eða bara fylgt börnunum sínum og aðstoðað þau í matarhléinu. Við þjálfarar og stjórnafólk mælumst til þess að sundfólkið okkar í ÍRB kaupi sér mat í hádegishléinu til að efla samkennd, og venji sig við aðstæður sem eru líkar því sem er á á t.d. AMÍ. Við hjá ÍRB hlökkum mikið til þessa dags og fróðlegt verður að sjá hvort önnur lið hafi áhuga á þessari nýbreytni.



Flugfiskar/Sprettfiskar Heiðarskóla - Hjördís

Þessir hópar hafa verið að fara vel yfir reglurnar í sundinu. Það kom þeim á óvart að það eru mismunandi flókin sundin. Þau hafa einnig farið yfir mikilvægi þess að synda réttu megin á brautunum og að við séum að æfa sund en ekki göngu í sundi. Þau hafa náð frábærum framförum á þessum stutta tíma.

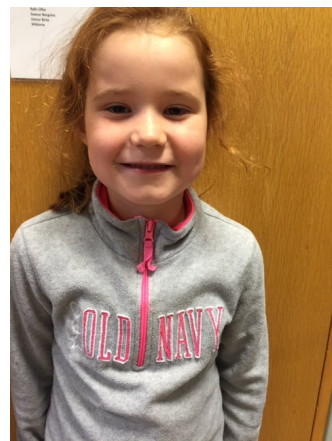
Sundmaður mánaðarins

Flugfiskur mánaðarins er Sunneva Bergmann Ásbjörnsdóttir



Sundmaður mánaðarins

Sprettfiskur mánaðarins er Elísabet Arnoddsdóttir



Sundskóli/Laxar/Silungar/Gullfiskar Heiðarskóli - Hjördís

Í sundskólanum höfum við verið dugleg að leggja áherslu á að fara eftir fyrirmælum þjálfara. Fara strax að bakkanum þegar verkefni hefur verið lokið. Það hefur gengið vel en alltaf má gera betur. Við höfum notast mikið við núðlurnar og í miklu uppáhaldi er að gera kollhnís á dýnunum.

©2015 Sundráð |

[Web Version](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

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