



Ofurhugi - Júlí / Ágúst 2017

Þröstur og Íris farin til USA



Á vit ævintýranna

Sundparið okkar þau Íris og Þröstur eru farin á vit ævintýranna í USA. Þar muna þau stunda nám á skólasyrk í Mckendree háskólanum í Illinos samhliða því að framlengja sundferilinn sinn. Við hjá ÍRB óskum þeim góðs gengis í Ameríku og vonumst til að fá að njóta krafta þeirra á næstu misserum. Þau komu við á æfingu hjá okkur daginn áður en þau fóru og þá smellti ég af þeim þessari mynd. Gangi ykkur vel kæru vinir.

Sprettisundshópur eldri sundmanna

Í vor var formlega settur saman sprettsundshópur fyrir eldri sundmenn sem ekki ná að sinna fullu æfingaprógrammi en vilja áfram vera með. Driffjöðurinn í þeim hópi er Davíð Hildiberg Aðalsteinsson, við erum spennt að fylgjast með hópnum og erum afar stolt af af þeirra framlagi til deildarinnar okkar.



Afrekshópur - Steindór

Nýtt tímabil og ný markmið. Við æfðum lengra fram á sumarið en önnur sundfélög og tókum styttra sumarfrí enda eru þeir sem það gerðu vel tilbúnir á þessum tímamarki. Æfingar hafa gengið vel og aukin styrktarþjálfun allt síðasta tímabil er að koma upp á yfirborðið.



Sundmaður mánaðarins

Pórdís María Aðalsteinsdóttir er sundmaður mánaðarins. Pórdís er dugleg, jákvæð greiðvikin og afar samviskusamur sundmaður.

Júlí mánuður innihélt engin keppnisverkefni en æft var af krafti og enn meiri áhersla var lögð á styrktaræfingar. Æfingar í ágúst mánuði hafa gengið mjög vel og andinn í hópnum er flottur. Fyrsta mót tímabilsins er Sprengimót Óðins en við stefnum á skemtilegt ferðalag norður á Akureyri.



Framtíðarhópur - Eddi



Æfingar fara vel af stað eftir sumarfrí. Sundmennirnir mæta ferskir og endurnærðir til leiks. Fyrsta mót tímabilsins nálgast en það er sundmót Ármanns sem haldið verður í Laugardalslaug 22. og 23. september.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er Fannar Snævar Hauksson. Fannar er duglegur sundmaður sem er búinn að bæta sig mikið undanfarið og er hörkuduglegur. .

Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld - Helena

Loksins er kominn ágúst og nýtt sundár að hefjast, 18. ágúst mættu Háhyrningar á sína fyrstu æfingu og Sverðfiskar byrjuðu aðeins seinna. Hóparnir eru stórir og fullir af frábærum sundkrökkum, ég hlakka mikið til þess að vinna með krökkunum í vetur. Ég er handviss um að krakkarnir verði duglegir að æfa og komi til með að mæta vel á æfingar, það er nefnilega mikilvægt að allir leggi sig fram og geri sitt besta.

Sundmaður mánaðarins í Háhyrningum

Denas Kazilus er sundmaður mánaðarins í Háhyrningum. Denas mætir vel á æfingar, leggur sig mikið fram og er góður félagi.



Már fer til keppni á HM í Mexíkó 30. sept. -6. okt



Már Gunnarsson stendur í ströngu þessa dagana að undirbúa sig fyrir keppni á HM 50 fatlaðra í Mexíkó sem fram fer dagana 30. september til 6. október. Már náði lágmarkum í fimm greinum á mótið en sleppir að keppa í 100m bringusundi þar sem það sund liggur svo nálægt 400m skriðsundinu. Hann mun því keppa í fjórum greinum, 100m skriðsundi, 400m skriðsundi, 100m baksundi og 200m fjórsundi.

Már á íslandsmeitið í 400m skriðsundi í sínum flokki en hann stefnir á að gera vel á mótinu og bæta nokkrum fleiri íslandsmetum í safnið.

Már heldur utan til keppni þann 24. september nk. og með honum í för og landsliðsþjálfari í ferðinni er einn af okkar þjálfurum, Helena Hrund Ingimundardóttir. Við hjá ÍRB erum afar stolt af okkar fólki í þessu verkefni og óskum þeim góðs gengis á mótinu.

Vel heppnað sjósund á Ljósanótt/ Hraðamet

Hið árlega áheitasund á Ljósanótt fór fram á föstudeginum 1. september. Skemmt er frá því að segja að þetta er alltaf jafn gaman og gekk sundið afar hratt fyrir sig og nýtt hraðamet var slegið. Þessi hraði bendir vonandi á það hvað við eigum í vændum frá okkar frábæra sundfólki á komandi tímabili.



Styrktaraðilar Sundráðs ÍRB



©2017 Sundráð |

[Web Version](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

Powered by [Mad Mimi](#)®

A GoDaddy® company