



Ofurhugi

Sjósund á Ljósanótt

Við syntum okkar árlega sjósund á föstudeginum á Ljóanæturhelginni. Við hoppum í sjóinn úr gúmmibát á mót svið grjóttgarðana hjá Víkingaheimum og syntum svo til skiptis í nokkrum hópum að Keflavíkurhöfn. Sjósund sem þetta væri ekki framkvæmanlegt nema fyrir frábæra aðstoð frá Björgunarsveitinni og eiga þeir miklar þakkir skyldar fyrir þeirra framlag. Þeir sigla með okkur alla leið, bæði á stórum báti og tveimur gúmmibátum, og passa þannig uppá okkur með köfutum og björgunarsveitarmönnum að allir eru öruggir í ferðinni. Við gátum varla verið heppnari með veður og hitastig sjávar og gekk sundferðin mjög vel. Á bryggjunni í Keflavík beið síðan talsverður hópur foreldra og annara velunnara til að taka á móti okkur. Foreldrar og stjórn buðu hópnum svo í heitt kakó og kringlur á bryggjunni að loknu sundi. Skemmilegur viðburður sem er orðinn að frábærri hefð hjá sundeildinni.



Afrekshópur - Steindór

Æfingar hjá okkur eru komnar á fullt og óðum styttest í fyrsta sundmót vetrarins. Fyrsta mótið er sundmót Ármanns sem fram fer í 25m laug í Laugardalnum dagana 24. - 25. september.

Sundmaður mánaðarins

Guðný Birna Falsdóttir er sundmaður mánaðarins. Guðný Birna er jákvæð, hress og dugleg ásamt því að mæta mjög vel.



Framtíðarhópur - Eddi



Flottur mánuður liðinn. Krakkarnir duglegir að mæta og æfa. Nú nálgast fyrsta mótið en það verður helgina 24. – 25. september. Það er komin spenna í krakkana fyrir mótið enda liðinn langur tími síðan við kepptum síðast.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er Clifford Dean Helgason. Clifford er góður sundmaður sem ætlar sér stóra hluti í framtíðinni. Hann hefur bætt tíma sína verulega undanfarið og er hvergi nærri hættur. Clifford er góður félagi og flottur strákur í hvívetna.

Foreldrafundir

Foreldrafundir fyrir sundmenn ÍRB verða sem hér segir.
Sprettfiskar-Flugfiskar-Sverðfiskar og Háhyrningar
Í K-salnum miðvikudaginn 14. sept. kl. 20:00 - 20:30
Framtíðarhópur og Afrekshópur í beinu framhaldi í K-salnum
miðvikudaginn 14. sept. kl. 20:30 - 21:00.
Verkefni vetrarins og almennt spjall.



© Can Stock Photo

Innritun/margir hópar fullir

Margir hópar eru nú þegar orðnir fullir en í suma hópa getum við tekið við nýjum sundmönnum. Nýir sundmenn sem vilja koma í deildina byrja á því að mæta á prufuæfingar. Tími í prufuæfingar er bókaður með því að hafa samband við Hjördísi Þjálfara og prufuæfingar eru síðan eftir samkomulagi. Síminn hjá henni er 8490213 eða tölvupóstur hjordisin@gmail.com. Allar nánari upplýsingar má finna á heimasíðum sunddeildanna.



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