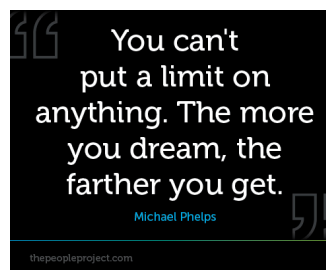




Ofurhugi

Nýtt tímabil og ný markmið.

Nú er sumarfríð búið og allir tilbúnir í nýtt tímabil, með nýjum draumum, nýjum væntingum og nýjum markmiðum. Þegar ég tala um drauma, þá er það þannig að án drauma og væntinga til árangurs verða engar framfarir. Fyrsta skrefið hjá öllum sundmönnum er að láta hugann reika og láta sig dreyma um næsta áfanga í sundinu, en það eitt er ekki nóg. Draumana þarf að skilgreina, setja upp plan til þess að nálgast drauminn, bæði hvað varðar vinnu og tímalengd. Ég vona að allir séu það innstillir á sundiðkun sína að þið hafið ykkur látið dreyma um komandi árangur. Við skilgreinum síðan það sem gera þarf í framhaldi og látum drauminn rætast. Munið bara að að ávallt fylgir mikil vinna hverjum framförum :-). Látum okkur dreyma, skilgreinum og leggjum hart að okkur í æfingum. Látum draumana rætast :-). Áfram ÍRB.



Frábær æfingaferð til Calella



Við hófum tímabilið í ár fyrr en öll önnur sundfélög með frábærri ferð til Calella á Costa Brava ströndinni. Ferðin var í alla staði frábær, sundfólkið var duglegt, jákvætt, kurteist og allt gekk afar vel. Þetta er í annað skiptið sem við förum þarna en ég held ég megi segja, að af þessum stað verður enginn svikinn. Frábær ferð með frábærum sundmönnum, þar sem margt var brallað. Við þjálfararnir segjum takk fyrir ferðina kærur sundmenn, og jafnframt

viljum við þakka farastjórunum kærlega fyrir þeirra störf sem voru einkar vel unnin. Svona ferðir koma starfinu vel af stað ásamt því að skapa góðar minningar og efla félagsandann.

Afrekshópur - Steindór

Í júlí mánuði þá voru flestir sundmenn í fríi, en þær stöllur Eydís, Stefanía og Sunneva sem náðu lágmarkum í verkefni erlendis voru þó að fram yfir miðjan mánuðinn í æfingum. Nýtt tímabil hófst síðan 21. júlí þar sem var haldið var í frábæra æfingaferð til Calella. Hlakka til að vinna með ykkur í vetur kærur sundmenn og foreldrar.



Sundmaður mánaðarins

Þórdís María Aðalsteinsdóttir er sundmaður mánaðarins. Þórdís er jákvæð, róleg og afar dugleg ásamt því að mæta mjög vel.

Framtíðarhópur - Eddi



Æfingar fóru vel af stað hjá Framtíðarhóp. Calella ferðin tókst mjög vel og skemmtu krakkarnir sér mjög vel og voru til mikillar fyrirmyndar í öllu sem við tókum okkur fyrir hendur. Nú höldum við áfram að æfa vel en rétt rúmur mánuður er í fyrsta mót.

Sundmaður mánaðarins

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er Flosi Ómarsson.

Flosi er góður strákur í finni framför. Flosi á eftir að ná langt ef hann heldur áfram að vera duglegur.

Eydís og Sunneva kepptu á EMU

Sunneva Dögg Friðriksdóttir og Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, syntu á Evrópumeistarmóti unglunga í Ungverjalandi um miðjan júlí. Sunneva Dögg keppti í 100, 200 og 400m skriðsundi og Eydís Ósk keppti í 400 og 800m skriðsundi. Þrátt fyrir að allt liti út fyrir góðan árangur á síðustu æfingunum, þá náðu þær ekki að bæta sig á mótinu. Upplifunin og reynslan af keppni á stórmóti fer þó í reynslubankann og gerir þær staðráðnari í því að gera betur næst.



Stefanía bætti sig á NÆM



Stefanía Sigurpórsdóttir stóð sig afar vel í 200m fjórsundi á Norðurlandameistaramóti Æskunnar í Tampere í Finnlandi. Hún fór á 2:28,43 sem er bæting uppá 1,27 sekúndur frá gamla tímanum hennar 2:29,73. Sundið skilaði Stefaníu í 5. sæti en hún var skráð inn með 10. besta tímann. Vel gert hjá Stefaníu sem jafnframt bætti sinn besta tíma í 50m flugsundi á fyrstu 50 metrunum. Fyrir mótið hafði Stefanía verið afar dugleg og jákvæð að vinna í tækninni og

úthaldinu í flugsundinu sem skilaði sér greinilega.

Innritun

Innritun í deildinni er nú hafin og stundatöflur allra hópa orðnar klárar. Smá breytingar hafa orðið milli ára. Nýir þjálfara bætast í hópinn og lítilvægar breytingar hafa verið gerðar á stundatöflunum. Jóhanna Sigurjónsdóttir hefur tekið að sér þjálfun í Akurskólalauug og Birta María Falsdóttir hefur tekið að sér þjálfun í Njarðvíkurlauug. Jóhanna Ingvarsdóttir mun síðan taka að sér Gullfiskahópinn og mun hann verða á æfingum á laugardögum í Akurskóla. Við hjá ÍRB bjóðum nýja þjálfara og gamla hjartanlega velkomna til starfa á nýju tímabili.



Í elstu hópnum breyttum við aðeins skipulaginu, Keppnishópur verður sameinaður með Afrekshópi og jafnframt fjölgum við um eina þrekæfingu hjá Afrekshóp.

Nýir sundmenn sem vilja koma í deildina mæta á prufuæfingar í Vatnaveröld 26. ágúst frá 15:00 - 16:00. Eftir það hefur fólk samband við Hjördísi þjálfara og prufuæfingar verða eftir samkomulagi.

Síminn hjá henni er 8490213 eða tölvupóstur hjordisin@gmail.com. Afrekshópur og

Framtíðarhópur eru byrjaðir að æfa, Háhyrningar byrja 19. ágúst en allir aðrir hópar byrja 29.

ágúst. 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