

## Sumarnámskeið ÍR

Opnað hefur verið fyrir skráningar í ýmis sumarnámskeið ÍR. Fjöldmörg námskeið eru í boði eins og til dæmis *Fjörkálfar í frjálsum og fótbolta, Íþrótt- og leikjanámskeið ÍR, Handboltanámskeið* o.m.fl. Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu ÍR ([www.ir.is](http://www.ir.is)).

## Viðburðir júní

Dags	Atburður	Tímasetning/staður
2.6	<b>Fram – ÍR</b> mfl.ka. knattspyrnu. VISA-bikar	kl.19:15 Laugardalsv.
2.6	<b>ÍR – Selfoss</b> mfl.kv. knattspyrnu 1.deild (B) Ísl.mót	kl.20:00 ÍR-völlur
5.6	<b>ÍR – Fjarðarbyggð</b> m.fl. ka. knattsp. 1.deild Ísl.mót	Kl.14:00 ÍR-völlur
9.6	<b>STÓRMÓT ÍR í frjálsum íþróttum</b>	kl.20:00 Laugardalsv.
11.6	<b>Fjöltnir – ÍR</b> m.fl. ka. knattsp. 1.deild Ísl.mót	kl.20:00 Fjöltnisvöllur
12.6	<b>Sindri – ÍR</b> m.fl.kv knattsp. 1.deild (B) Ísl.mót	kl.16:30 Sindravellir
16.6	<b>ÍR – Fjöltnir</b> m.fl.kv knattsp. 1.deild (B) Ísl.mót	kl.20:00 ÍR-völlur
18.6	<b>ÍR – Leiknir R.</b> m.fl. ka. knattsp. 1.deild Ísl.mót	kl.20:00 ÍR-völlur
21.6	<b>ÍBV – ÍR</b> m.fl.kv knattsp. 1.deild (B) Ísl.mót	kl.19:00 Hásteinsvöllur
26.6	<b>OPIÐ KASTMÓT ÍR í frjálsum íþróttum</b>	kl.13:00 Laugardal
26.6	<b>ÞÓR – ÍR</b> m.fl. ka. knattsp. 1.deild Ísl.mót	kl.14:00 Þórsvöllur

## OKKUR STYRKJA



## 4.tbl - júní 2010 – 1. árgangur

Nú í júní eru ÍR fréttir gefnar út í fjórða sinn. Sumarið er komið og að vanda mikið um að vera hjá ÍR. Því miður er ekki hægt að koma öllu fyrir í þennan einblöðung og því bendum við áhugasömum á að skoða heimasíðu ÍR sem finna má á vefslóðinni [www.ir.is](http://www.ir.is) Hafir þú einhverja ábendingu eða frétt endilega hafðu samband við Ingólf markaðsfulltrúa ÍR ([ingolfur@ir.is](mailto:ingolfur@ir.is)).

## Póstlisti og happadrætti ÍR fréttu

Skráðu þig á póstlista ÍR fréttu og um leið ertu búinn að skrá þig í happadrætti ÍR fréttu. Þú skráir þig með því að senda rafpóst á [ingolfur@ir.is](mailto:ingolfur@ir.is) (gefur upp nafn) og þá færð þú ÍR fréttir sendar mánaðarlega og átt einnig möguleika á því að hljóta vinninga sem dregnir verða út. Vinningar verða meðal annars ÍR bókin sem er glæsilegt rit um sögu ÍR ásamt fleiri flottum vinningum.

## Frábær árangur í keilu

Í maí náðu ÍR-ingar hreint út sagt frábærum árangri í keilu. Kvennalið ÍR-TT varð bæði Íslandsmeistari og Bikarmeistari sem er eitt og sér einstakur árangur. Karlaliðið gerði sér lítið fyrir og lék sama leik og varð bæði Íslands- og Bikarmeistari. Þessi árangur sýnir vel hversu vel er staðið á málum innan keiludeildar ÍR en allt starf þar er til fyrirmyndar. Til hamingju ÍR-ingar með þennan frábæra árangur í keilu.

## Uppgangur í handbolta hjá ÍR

ÍR-ingar eru þegar farnir að undirbúa næsta handboltatímabil. Í maí gerðu ÍR-ingar samning við Bjarka Sigurðsson frv. landsliðsmann um að taka við þjálfun meistaraflokks karla. Einnig gerðu ÍR-ingar samning við sex nýja leikmenn sem koma til með að styrkja liðið töluvert.

Hjólin eru einnig farin að snúast hjá kvennaliði ÍR í handbolta en í maí tók Andrés Gunnlaugsson við þjálfun liðsins. Andrés er margreyndur þjálfari sem kann öll „trikkin“ í bókinni. Gaman verður að fylgjast með liðinu næsta vetur en stelpurnar munu þá spila í N1 deild kvenna.

---

## Fótboltasumarið fer vel af stað

Það má með sanni segja að fótboltasumarið fari vel af stað. Eftir fjórar umferðir eru strákarnir í meistaraflokk ÍR í efsta sæti 1.deildar með 10 stig eftir fjóra leiki. Stelpurnar í meistaraflokk kvenna hafa komið mörgum á óvart og hafa unnið fyrstu þrjá leiki sína og eru efstar í sínum riðli. Þessi byrjun lofar góðu og ætla ÍR-ingar að halda áfram uppteknum hætti og halda áfram sigurgöngu sinni.

---

## Frjálssar íþróttir

JJ mótið 25. Maí: Landsliðsfólk ÍR stóð sig vel á JJ mótinu þann 25. maí. Jóhanna Ingadóttir sigraði örugglega í langstökki með 5,66 m. Fríða Rún var langfyrst í 1500 m á 4:50,92 mín. Þorbergur Ingi og Ólafur Konráð urðu í 2. og 3. sæti í 1500 m á 4:00,13 og 4:01,18 mín. Snorri Sigurðsson hljóp gott 400 m hlaup, var í hörkukeppni allt hlaupið og kom fyrstur í mark en tímatakan brást, líklegur tími 50,4 sek. Valdís Anna Þrastardóttir kastað 43,10 m í spjótkastinu og varð í 2. sæti.

Mí fyrri hluti 29.-30. Maí: Þær Vera Sigurðardóttir, Björg Gunnarsdóttir og Aníta Hinriksdóttir settu nýtt íslenskt meyjamet í 3 x 800m boðhlaupi þegar þær hlupu á 7:11,45 mín og bættu meyjamet Fjölnis um 6 sekúndur. Kvennasveit ÍR setti svo annað Íslandsmet en það var í 3 x 1500m boðhlaupi kvenna. Sveitina skipuðu þær Hrönn Guðmundsdóttir, Aníta

Hinriksdóttir og Fríða Rún Þórðardóttir. Tíminn sem þær hlupu á var 15:11,91 mín en gamla metið var í eigu Fjölnisstúlkna, 15:33,21 mín, sett á Sauðárkróki í júní árið 2005.

---

## Körfuknattleiksdeild ÍR gerir samning við leikmenn sína

ÍR-ingar ætla sér stóra hluti í körfubolta næstu árin og því gerði körfuknattleiksdeild ÍR samning við nokkra leikmenn sína en það er stefna deildarinnar að allir leikmenn geri slíkan samning. Á sama tíma gerðu ÍR-ingar samning við Vilhjálmm Steinarsson styrktarþjálfara sem mun sjá um að liðið verði í sínu allra besta formi fyrir átökin á næstu leiktíð.

---

## Vorhátíð hjá ÍR

Í lok maí komu öll börn í 1.bekk í grunnskólum Breiðholts í heimsókn á svæði ÍR. Með þessari vorhátíð var verið að loka vetrinum hjá börnunum í Íþróttaskólanum. Krakkarnir fengu að fara í danskennslu, prufa frjálssar á frjálslíþróttasvæðinu, leika knattþrautir, fara í brennó og Taekwondo. Að þessu loknu fengu allir ís og ávexti og ÍR blöðru til að taka með sér heim. Flottur endir á góðum vetri.

