

# Íslandsmet 25. m. laug 2009

## Nýarsmót ÍF

Anna K. Jensdóttir	SB5	50 bringa	1:10,57	04/01/09
Ragney L. Stefánsdóttir	SB9	50 bringa	0:51,08	04/01/09

## Sundlaug Laugardals

## Reykjavíkurmeistarmót

Pálmi Guðlaugsson	S6	400 frjáls aðferð	6:26,23	30/01/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	200 frjáls aðferð	3:00,33	31/01/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	200 bak	3:41,47	31/01/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	100 frjáls aðferð	1:24,71	31/01/09

## Sundlaug Laugardals 30. jan til 1. feb

## Malmö open

Hjörtur Már Ingvarsson	S5	100 frjáls aðferð	2:01,23	14/02/09
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	50 frjáls aðferð	0:56,73	15/02/09
Björn Daníel Daníelsson	S10	100 frjáls aðferð	1:49,95	14/02/09

## Malmö, Svíþjóð 14. til 15. feb. 2009

## Sundmót Ármanns

Eyþór Þrastarson	S11	200 frjáls aðferð	2:26,73	18/04/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	100 fjórsund	1:49,63	18/04/09
Eyþór Þrastarson	S11	400 frjáls aðferð	5:08,59	19/04/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	100 flugsund	1:39,72	19/04/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	100 frjáls aðferð	1:24,59	19/04/09
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	50 frjáls aðferð	0:54,99	19/04/09
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	100 frjáls aðferð	1:56,18	19/04/09

## Sundlaug Laugardals

## Aspasmót

Hjörtur Már Ingvarsson	S5	50 frjáls aðferð	0:50,07	09/05/09
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	100 frjáls aðferð	1:52,52	09/05/09

## Sundlaug Laugardals

## Bikarkeppni ÍF

Hjörtur Már Ingvarsson	S5	200 frjáls aðferð	4:19,88	13/06/09
Hrafnkell Björnsson	S5	50 bak	1:04,42	13/06/09

## Sundlaug Akureyrar

## Opna Fjarðarmótið

Anna Kristín Jensdóttir	SB5	100 bringa	2:28,19	19/09/09
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	400 frjáls aðferð	8:45,55	19/09/09
Karen Axelsdóttir	S2	50 bak	2:15,04	19/09/09

## Ásvallalaug Hafnarfjörður

## Haustmót Fjölnis

Pálmi Guðlaugsson	S6	50 flug	0:44,33	31/10/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	50 bak	0:49,35	30/10/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	50 frjáls aðferð	0:37,83	31/10/09

## Sundlaug Laugardals

## Íslandsmót ÍF

Hjörtur Már Ingvarsson	S5	50 frjáls aðferð	0:48,23	28/11/09
Ragney Stefánsdóttir	S10	50 frjáls aðferð	0:35,20	28/11/09
Vaka Þórsdóttir	S11	50 frjáls aðferð	1:20,57	28/11/09
Hrafnkell Björnsson	S5	50 baksund	1:03,88	28/11/09
Vaka Þórsdóttir	S11	50 baksund	1:10,74	28/11/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	200 fjórsund	3:39,52	28/11/09
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	400 frjáls aðferð	7:59,86	28/11/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	100 flugsund	1:38,25	28/11/09
Vignir Gunnar Hauksson	SB5	100 bringa	2:44,78	28/11/09

## Sundlaug Laugardals

Hjörtur Már Ingvarsson	S5	100 frjáls aðferð	1:45,35	29/11/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	100 frjáls aðferð	1:23,89	29/11/09
Vaka Þórsdóttir	S11	100 frjáls aðferð	3:13,98	29/11/09
Ragney Stefánsdóttir	SB9	50 bringusund	0:48,79	29/11/09
Anna Kristín Jensdóttir	SB5	50 bringusund	1:08,13	29/11/09
Vaka Þórsdóttir	S11	100 baksund	2:30,43	29/11/09
Hrafnkell Björnsson	S5	100 baksund	2:16,72	29/11/09
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	200 frjáls aðferð	3:59,70	29/11/09
ÍFR-kk	max 34	4*50 fjórsund	3:42,53	29/11/09

Hrafnkell Björnss. / Björn Daníelsson / Vignir Hauks. / Guðmundur Hermanss.

<b>Jólamót Fjölnis</b>		<b>Sundlaug Laugardals</b>		
Pálmi Guðlaugsson	S6	50 frjáls aðferð	0:37,03	13/12/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	200 flug	3:38,66	13/12/09

## Íslandsmet 50 m laug 2009

<b>Ægir Internat. RIG</b>		<b>17. -18. Janúar</b>	<b>Sundlaug Laugardals</b>	
Pálmi Guðlaugsson	S6	50 frjáls aðferð	0:37,92	17/01/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	50 bak	0:51,62	17/01/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	100 bak	1:51,99	18/01/09

<b>Gullmót KR</b>		<b>13. – 15. Febrúar</b>	<b>Sundlaug Laugardals</b>	
Pálmi Guðlaugsson	S6	50 frjáls aðferð	0:37,88	13/02/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	100 flug	1:42,00	14/02/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	100 frjáls aðferð	1:24,72	14/02/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	100 bak	1:49,74	15/02/09

<b>Íslandsmót ÍF</b>		<b>21. – 22. Mars</b>	<b>Ásvallalaug Hafnarfirði</b>	
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	100 frjáls aðferð	1:58,57	21/03/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	50 flug	0:44,13	21/03/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	100 bak	1:47,90	21/03/09
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	50 frjáls aðferð	0:54,23	22/03/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	50 frjáls aðferð	0:37,85	22/03/09
Bjarndís Breiðfjörð	S8	50 bak	1:02,67	22/03/09
Karen Axelsdóttir	S2	50 bak	2:14,61	22/03/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	50 bak	0:50,76	22/03/09
Hrafnkell Björnsson	S5	50 bak	1:02,19	22/03/09
Anna Kristín Jensdóttir	SB5	100 bringa	2:29,86	22/03/09
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	400 frjáls aðferð	9:31,62	22/03/09
ÍFR-kvk	max34	4*50 skrið	4:34,26	22/03/09

Sonja Sigurðard. / Bjarndís Breiðfjörð / Karen Jóhannesd. / Thelma Björnsd.  
ÍFR-kk max 34 4\*50 skrið 3:22,39 22/03/09  
Guðmundur Hermanss. / Vignir Hauks. / Hjörtur M. Ingvarss. / Hrafnkell Björnss.

<b>Sparisjóðsmót ÍRB</b>		<b>16. – 17. Maí</b>	<b>Reykjanesbæ</b>	
Pálmi Guðlaugsson	S6	400 skrið	6:44,05	16/05/09
Pálmi Guðlaugsson	S6	200 bak	3:57,30	17/05/09

**Opna Þýska meistaramótið**

Eyþór Þrastarson

S11

**28. – 31. Maí**

800 skrið

**Berlín-Þýskaland**

10:32,16

28/05/09

**Evrópumeistaramót****18. - 24. Okt.****Reykjavík, Sundl, Laugardals**

Hjörtur Már Ingvarsson

S5

50 frjáls aðferð

0:50,36

18/10/09

Hjörtur Már Ingvarsson

S5

50 frjáls aðferð

0:50,09

18/10/09

Pálmi Guðlaugsson

S6

50 frjáls aðferð

0:37,15

20/10/09

Eyþór Þrastarson

S11

50 frjáls aðferð

0:30,86

21/10/09

Pálmi Guðlaugsson

S6

100 frjáls aðferð

1:24,54

22/10/09

Pálmi Guðlaugsson

S6

50 flug

0:43,72

23/10/09

Hjörtur Már Ingvarsson

S5

100 frjáls aðferð

1:48,42

23/10/09

Hjörtur Már Ingvarsson

S5

200 frjáls aðferð

4:01,02

24/10/09

Hjörtur Már Ingvarsson

S5

200 frjáls aðferð

3:50,35

24/10/09