

Íslandsmet 25. m. laug 2010

Nýarsmót ÍF		Sundlaug Laugardals		
Vaka Þórsdóttir	S11	50 bak	1:10,11	10/01/10
Marinó Adolfsson	SB7	50 bringa	1:09,89	10/01/10

Reykjavíkurreiðarmót		Sundlaug Laugardals 29. til 30. jan		
Thelma Björnsdóttir	S5	200 frjáls aðferð	4:18,54	29/01/10
Thelma Björnsdóttir	S5	400 frjáls aðferð	8:52,75	29/01/10
Jón Margeir Sverrisson	S14	400 frjáls aðferð	4:40,75	29/01/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	200 frjáls aðferð	3:44,10	29/01/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	400 frjáls aðferð	7:43,01	29/01/10
Pálmi Guðlaugsson	SM6	200 fjórsund	3:32,19	29/01/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	100 frjáls aðferð	1:43,98	30/01/10
Pálmi Guðlaugsson	S6	100 flugsund	1:37,71	30/01/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	200 frjáls aðferð	3:40,28	30/01/10
Anna K. Jensdóttir	SB5	100 bringa	2:23,80	30/01/10

Malmö open		Malmö, Svíþjóð 14. til 15. feb. 2009		
Hjörtur Már Ingvarsson	SM5	100 fjórsund	3:40,28	30/01/10

Sundmót Ármanns		Sundlaug Laugardals 10. til 11. apríl		
Jón Margeir Sverrisson	S14	400 frjáls aðferð	4:36,87	11/04/10
Pálmi Guðlaugsson	S6	400 frjáls aðferð	6:20,02	11/04/10

Aspasmót		16. maí	Sundlaug Laugardals	
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	50 frjáls aðferð	0:46,18	16/05/10
Thelma Björnsdóttir	S5	50 frjáls aðferð	0:49,66	16/05/10
Marinó Ingi Adolfsson	SB7	50 bringa	1:07,84	16/05/10
Vignir Gunnar Hauksson	SB5	50 bringa	1:11,71	16/05/10
Karen Axelsdóttir	S2	50 bak	2:00,73	16/05/10
Thelma Björnsdóttir	S5	100 frjáls aðferð	1:44,94	16/05/10

Bikarkeppni ÍF		Sundlaug Akureyrar		
Pálmi Guðlaugsson	S6	200 frjáls aðferð	2:56,38	12/06/10
Thelma Björnsdóttir	S5	200 frjáls aðferð	3:59,14	12/06/10
Pálmi Guðlaugsson	S6	50 flugsund	0:44,02	12/06/10

AMÍ		Ásvallalaug Hafnarfirði 24. - 27. júní		
Jón Margeir Sverrisson	S14	400 frjáls aðferð	4:31,23	26/06/10

Unglingalandsmót UMFÍ		31. júlí - 1. ágúst	Borgarnesi	
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	50 flugsund	1:07,42	01/08/10
Hjörtur Már Ingvarsson	SM5	100 fjórsund	2:22,64	01/08/10

Haust og langsundmót Ármanns		Sundlaug Laugardals 17-19. sept.		
Jón Margeir Sverrisson	S14	1500 frjáls aðferð	18:05,87	17/09/10
Jón Margeir Sverrisson	S14	800 frjáls aðferð	9:36,36	17/09/10
Pálmi Guðlaugsson	S7	100 bak	1:43,31	17/09/10

TYR - mót Ægis		1.-3. okt	Sundlaug Laugardals	
Jón Margeir Sverrisson	S14	200 frjáls aðferð	2:07,58	02/10/10
Jón Margeir Sverrisson	S14	100 flugsund	1:07,24	02/10/10

Opna Fjarðarmótið		9. okt	Ásvallalaug Hafnarfjörður	
Jón Margeir Sverrisson	S14	50 frjáls aðferð	0:26,20	09/10/10
Thelma Björnsdóttir	S6	50 frjáls aðferð	0:49,45	09/10/10
Jón Margeir Sverrisson	S14	100 flugsund	1:07,06	09/10/10
Sonja Sigurðardóttir	S5	50 flugsund	1:23,75	09/10/10
Marinó Adolfsson	SB7	50 bringusund	1:04,44	09/10/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	100 fjórsund	2:13,52	09/10/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	400 frjáls aðferð	7:19,29	09/10/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	200 frjáls aðferð	3:33,97	09/10/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	100 frjáls aðferð	1:41,80	09/10/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	50 flugsund	0:58,14	09/10/10
Thelma Björnsdóttir	S6	400 frjáls aðferð	7:51,29	09/10/10
Thelma Björnsdóttir	S6	200 frjáls aðferð	3:55,14	09/10/10

Stórmót SH		24. okt	Ásvallalaug - Hafnarfjörður	
Pálmi Guðlaugsson	S7	200 baksund	3:34,96	24/10/10
Pálmi Guðlaugsson	SB7	50 bringa	0:58,90	24/10/10

Haustmót Fjölnis		29-31. okt	Sundlaug Laugardals	
Thelma Björnsdóttir	S6	50 frjáls aðferð	0:49,33	29/10/10
Ragney Líf Stefánsdóttir	S10	50 frjáls aðferð	0:34,43	29/10/10
Anna Kristín Jensdóttir	SB5	50 bringa	1:06,70	29/10/10
Sonja Sigurðardóttir	S5	50 flugsund	1:22,73	29/10/10
Pálmi Guðlaugsson	S7	1500 frjáls aðferð	24:16,63	29/10/10
Thelma Björnsdóttir	S6	100 frjáls aðferð	1:48,99	30/10/10
Jón Margeir Sverrisson	S14	400 fjórsund	5:13,16	30/10/10
Marinó I. Adolfsson	SB8	100 fjórsund	1:58,02	30/10/10
Anna Kristín Jensdóttir	SB5	200 bringusund	5:03,19	30/10/10
Jón Margeir Sverrisson	S14	200 bringusund	2:49,49	30/10/10
Pálmi Guðlaugsson	S7	100 baksund	1:41,83	30/10/10
Jón Margeir Sverrisson	S14	400 frjáls aðferð	4:29,35	31/10/10

Íslandsmót SSÍ - ÍM		11-14. nóv	Sundlaug Laugardals	
Jón Margeir Sverrisson	S14	1500 frjáls aðferð	17:46,39	11/11/10
Jón Margeir Sverrisson	S14	800 frjáls aðferð	9:26,56	11/11/10

Íslandsmót ÍF		27.-28. nóv	Sundlaug Laugardals	
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	50 frjáls aðferð	0:46,17	27/11/10
Thelma Björnsdóttir	S6	50 frjáls aðferð	0:47,17	27/11/10
Vaka Þórsdóttir	S11	50 baksund	1:07,49	27/11/10
Jón Margeir Sverrisson	S14	400 frjáls aðferð	4:27,82	27/11/10
Thelma Björnsdóttir	S6	400 frjáls aðferð	7:37,88	27/11/10
Thelma Björnsdóttir	S6	200 frjáls aðferð	3:49,56	27/11/10
Vignir Gunnar Hauksson	SB5	100 bringusund	2:39,00	27/11/10
Eyþór Þrastarson	S11	50 frjáls aðferð	0:28,35	27/11/10
Thelma Björnsdóttir	S6	100 frjáls aðferð	1:44,35	28/11/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	100 frjáls aðferð	1:40,34	28/11/10
Eyþór Þrastarson	S11	100 frjáls aðferð	1:06,86	28/11/10
Sonja Sigurðardóttir	S5	50 flugsund	1:21,11	28/11/10
Vignir Gunnar Hauksson	SB5	50 bringusund	1:11,67	28/11/10
Pálmi Guðlaugsson	S7	100 baksund	1:38,13	28/11/10
Thelma Björnsdóttir	S6	200 frjáls aðferð	3:45,67	28/11/10
Jón Margeir Sverrisson	S14	200 frjáls aðferð	2:07,47	28/11/10
Bætingarmót Ármanns		29. des	Sundlaug Laugardals	
Jón Margeir Sverrisson	S14	200 frjáls aðferð	2:04,28	29/12/10

Íslandsmet 50 m laug 2010

RIG	16. -17. janúar		Sundlaug Laugardals	
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	50 frjáls aðferð	0:47,81	16/01/10
Anna Kristín Jensdóttir	SB5	100 bringa	2:29,13	16/01/10
Bjarndís Breiðfjörð	S8	50 bak	0:55,29	16/01/10
Vaka Þórsdóttir	S11	50 bak	1:05,61	16/01/10
Pálmi Guðlaugsson	S6	200 frjáls aðferð	3:11,21	16/01/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	100 frjáls aðferð	1:47,15	16/01/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	200 frjáls aðferð	3:42,35	16/01/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	100 frjáls aðferð	1:43,40	17/01/10
Pálmi Guðlaugsson	SM6	200 fjórsund	3:44,55	16/01/10

Gullmót KR	12. – 14. Febrúar		Sundlaug Laugardals	
Pálmi Guðlaugsson	S6	800 frjáls aðferð	13:54,67	12/02/10
Pálmi Guðlaugsson	S6	1500 frjáls aðferð	25:53,26	12/02/10
Pálmi Guðlaugsson	S6	50 bak	0:50,01	12/02/10
Pálmi Guðlaugsson	S6	100 frjáls aðferð	1:24,13	13/02/10
Pálmi Guðlaugsson	S6	400 frjáls aðferð	6:40,82	13/02/10
Pálmi Guðlaugsson	S6	200 frjáls aðferð	3:07,02	14/02/10
Pálmi Guðlaugsson	SM6	200 fjórsund	3:40,59	14/02/10

Íslandsmót ÍF	20. – 21. Mars		Ásvallalaug Hafnarfirði	
Ragney Líf Stefánsdóttir	SB9	50 bringa	0:50,13	20/03/10
Sonja Sigurðardóttir	SB4	50 bringa	1:52,92	20/03/10
Vaka Þórsdóttir	S11	100 bak	2:37,91	20/03/10
Thelma Björnsdóttir	S5	200 frjáls aðferð	4:06,39	20/03/10
Guðmundur Hermannsson	S9	50 bak	0:45,67	20/03/10
ÍFR-kk	max 34	4*50 fjórsund	3:51,43	20/03/10
Guðmundur Hermanss. / Marinó Adolfsson / Vignir Haukss. / Hjörtur Már Ingvarsson				
Vaka Þórsdóttir	S11	50 frjáls aðferð	1:43,96	21/03/10
Ragney Líf Stefánsdóttir	S10	50 frjáls aðferð	0:34,50	21/03/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	400 frjáls aðferð	8:04,99	21/03/10
Pálmi Guðlaugsson	S6	400 frjáls aðferð	6:27,10	21/03/10
Vignir Gunnar Hauksson	SB5	100 bringa	2:44,46	21/03/10
Anna Kristín Jensdóttir	SB5	100 bringa	2:28,01	21/03/10
Bjarndís Breiðfjörð	S8	50 bak	0:54,66	21/03/10
ÍFR-kk	max 34	4*50 frjáls aðferð	3:07,76	21/03/10
Guðmundur Hermanss. / Marinó Adolfsson / Vignir Haukss. / Hjörtur Már Ingvarsson				
ÍFR-kvk	max 34	4*50 frjáls aðferð	3:56,07	21/03/10
Karen Jóhannsdóttir/Thelma Björnsdóttir/Sonja Sigurðardóttir/Bjarndís Breiðfjörð				

Sparisjóðsmót ÍRB	15. – 16. Maí		Reykjanesbæ	
Pálmi Guðlaugsson	S6	100 flug	1:41,26	15/05/10
Pálmi Guðlaugsson	S6	200 frjáls aðferð	3:03,26	16/05/10
Jón Margeir Sverrisson	S14	800 frjáls aðferð	10:01,79	16/05/10
Jón Margeir Sverrisson	S14	1500 frjáls aðferð	18:55,06	16/05/10
Guðmundur H. Hermannsson	S9	1500 frjáls aðferð	20:39,57	16/05/10

SH mót	12. - 13. júní		Ásvallalaug Hafnarfj.	
Jón Margeir Sverrisson	S14	200 flug	2:42,58	12/06/10

Pálmi Guðlaugsson	SM6	200 fjór	3:37,59	13/06/10
-------------------	-----	----------	---------	----------

Opna Þýska meistaramótið**17. - 20. júní****Berlín-Þýskaland**

Pálmi Guðlaugsson	S7	800 frjálst	13:10,40	17/06/10
Anna Kristín Jensdóttir	SB5	100 bringa	2:22,92	18/06/10
Thelma Björg Björnsdóttir	S6	200 frjáls aðferð	3:55,67	18/06/10
Thelma Björg Björnsdóttir	S6	50 frjáls aðferð	0:49,55	20/06/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	50 frjáls aðferð	0:46,40	20/06/10

Heimsmeistaramótið**15. - 20. ágúst****Eindhoven - Holland**

Hjörtur Már Ingvarsson	S5	50 frjáls aðferð	0:45,47	15/08/10
Anna Kristín Jensdóttir	SB5	100 bringa	2:22,60	16/08/10
Eyþór Þrastarson	S11	50 frjáls aðferð	0:30,62	18/08/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	100 frjáls aðferð	1:41,64	19/08/10
Hjörtur Már Ingvarsson	S5	100 frjáls aðferð	3:35,65	19/08/10