

# HJALTI RÚNAR ODDSSON

## Sundmaður UMF Selfoss 2003

Hjalti Rúnar Oddsson (fd. 1987) er sundmaður UMF Selfoss árið 2003. Árangur hans á árinu hefur verið framúrskarandi, stöðugar framfarir, góður árangur á stórmótum og frábær æfingasókn.

Hjalti var fastur maður í unglínglandslíðinu og tók þátt í þrem unglíngalandsliðs verkefnum erlendis.

Sérgrein Hjalta er flugsund og einnig er hann mjög liðtækur í skriðsundi, baksundi og fjórsundi.

Framfarir Hjalta hafa verið miklar frá því hann hóf æfingar á Selfossi í demember 2002.

Á Bikarkeppninni í lok nóvember 2002 synti Hjalti 100m flugsund á 1:04,53mín. Tími Hjalta á NMU í Osló var 0:58,97mín. eða 5,56 sekúnda bæting á rúmum 12 mánuðum.

Hjalti er í dag þriðji á afrekalista Sundsambandsins í 100m. flugsundi og er á topp 10 í mörgum greinum að auki.

Hjalti er mjög ákveðinn ungur maður sem gerir sér fulla grein fyrir því að til að ná markmiðum verða menn að leggja mikið á sig, æfa mikið, borða og sofa rétt. Að vera afreksmaður í íþróttum er ákveðinn lífsstíll og Hjalti er klárlega tilbúinn í þann slag.

Höfðumarkmið næsta árs er að ná lágmarkum fyrir Evrópumeistaramót unglínga og góð frammistaða þar.

### Athvágisverðastí árangur

#### Unglíngamótið í Luxemborg 25.-27. apríl 2003 (Unglíngalandslið) (50m laug)

Hjalti synti sex greinar og stórbætti sig í þeim öllum. Bestum árangri náði hann í 50m. flugsundi og 100m flugsundi þar sem hann synti til úrslita og lenti í 6. sæti, keppendur voru um 50 talsins í báðum greinum.

50m flugsund	26,79sek.	bæting 2,1sek.
100m flugsund	1:00,83mín.	bæting 4,23sek. (Lágmark á Norðurlandamót Unglínga)
200m skriðsund	2:02,07mín.	bæting 3,58sek
100m skriðsund	55,50sek.	bæting 2,08sek.
100m baksund	1:05,12mín.	bæting 1sek.
200m fjórsund	2:21,93mín	bæting 3sek.

#### Sundmeistaramót Íslands 11.-13. júlí 2003 (50m laug)

### Hjalti Rúnar með tvö silfur og tvö brons!!!

Hjalti Rúnar Oddsson stóð sig frábærlega, keppti í fjórum greinum og vann til femra verðlauna.

Hjalti vann silfurverðlaun í 50m. skriðsundi á 25,76sek. og í 200m. flugsundi á 2:25,86mín.

Til bronsverðlauna vann Hjalti í 50m. flugsundi á 26,93sek. og í 200m. baksundi á 2:24,96mín. Bæting í þremur greinum af fjórum.

Ólympíudagar æskunnar 28. júlí-1. ágúst. (Unglingalandslöð)  
París (50m laug).

ÍSí sendi 62 þátttakendur til hátíðarinnar í 6 íþróttagreinum. Hátíðin stóð í viku og er áætlað að 2.900 þátttakendur frá 48 löndum hafi tekið þátt í hátíðinni. Aldur keppenda var frá 13 - 17 ára.

Hjalti svnti 100m. flugsund á 59,72sek. (Bæting 1 sek) sem er framúrskarandi tími og varð í 18. sæti.  
Hjalti synti síðan 200m. flugsund og bætti sig um 5sek. synti á 2:20,70mín. og varð í 23 sæti.

Hjalti synti í tveim boðsundum:

Sveit Íslands í 4x100m fjórsundi pilta (15-17ára) synti á tímanum 4:10.14mín. sem er nýtt glæsilegt piltamet og varð í 16. sæti.

Hjalti synti flugsundssprettinn á 59,3sek. sem er super tími.

**Einnig syntu piltarnir 4x100m skriðsund á Íslensku piltameti þegar þeir syntu á tímanum 3:41.76mín.**

Hjalti synti 3. sprett á 55,2sek.

Innanhússmeistaramót Íslands 14.-16. mars 2003 (25m laug)

Hjalti vann til bronsverðlauna í 400m. fjórsundi synti á 4:56,46mín. (Bæting 3,23sek.).

Besti árangur Hjalta var reyndar í 200m skriðsundi þar náði hann lágmarki til þátttöku á Alþjóðlega Unglingamótinu í Luxembourg 25. - 27. apríl með því að synda 200m. skriðsund á 2:03.53mín. (Bæting 1,1sek) og sjötta sæti. Í 400m. skriðsundi var Hjalti í fjórða sæti synti á 4:23,14mín (Bæting 3,33sek.).

Hjalti varð í 7. sæti 200m. fjórsundi synti á 2.18,96mín. (Bæting 0,9sek)

Aldursflokkameistaramót Íslands 27.-29. júní 2003 (25m laug)

Hjalti Rúnar Oddsson sem keppir í flokki 15-17ára pilta. Hjalti sigraði í 100m flugsundi á 1:00,01mín. varð annar í 50m skriðsundi á 25,17sek., þriðji í 400m fjórsundi á 4:55,24mín og í 200m skriðsundi á 1:59,60mín, fjórði í 200m fjórsundi á 2.17,46mín. og í fimmta sæti í 100m skriðsundi á 55,44sek. (Bæting í öllum sundum).

Norðurlandamót unglunga 6. -7. des. (Unglingalandslöð)  
Oslo (25m laug).

Framúrskarandi árangur hjá Hjalta Rúnari Oddsyni á Norðurlandameistaramóti unglunga sem fram fór í Oslo um helgina!!!!

Var eini íslenski sundmaðurinn sem bætti sig í öllum sínum sundum.

Í 4x100m skriðsundi setti sveit Íslands Landssveitarmet og slógu þar með 14 ára gamalt met. Sveitin synti á 3:36,73mín. og Hjalti svnti sinn sprott á 54,06 sekúndum.

100m flugsund	Hjalti Rúnar Oddsson	58,97sek	7. sæti	Bæting 0,75sek
50m flugsund	Hjalti Rúnar Oddsson	26,76	7. sæti	Bæting 0,14 sek.
50m baksund	Hjalti Rúnar Oddsson	29,17	10. sæti	Bæting 0,94 sek.
4*100m fjórsund	Ísland 3,58.40	Hjalti Rúnar Oddsson synti flugsund á: 58,90sek		

fh. stjómarmann sunddeildar UMF Selfoss Magnús Tryggvason þjálfari