

## 7. bekkur – sund haust 2019

### Ágúst

- 22. Bringusund, tækni.
- 29. Skriðsund, tækni. Stunga

### September

- 5. Baksund, tækni (blöðkur)
- 12. Bringusund, 300 m - sundknattleikur
- 26. Skriðsund, tækni (blöðkur)

### Október

- 3. Baksund, tækni
- 10. Stöðvar: a) stunga b) marvaði c) kafsund
- 24. Bringusund og björgunarsund
- 31. Skriðsund, tækni

### Nóvember

- 8. Baksund, tækni (blöðkur)
- 15. Sundknattleikir (blak)
- 22. Úttekt á tækni sundaðferða
- 29. Bringusund og björgunarsund

### Desember

- 6. Skriðsund, tækni
- 13. Pottatíminn mikli

- Bringusund 300m á innan við 10 mín
- Bringusund 25m - stílsund
- Skólabaksund 25m - stílsund
- Baksund 25m - stílsund
- Stunga af bakka
- 8m kafsund
- Synda 15 björgunarsund með jafningja