

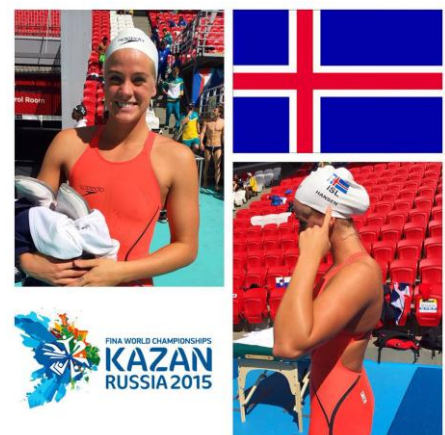
Kæri viðtakandi

Bryndís Rún Hansen er 22 ára sundkona sem alin er upp hjá sundfélaginu Óðni á Akureyri frá 5 ára aldri. Hún er margfaldur Íslandsmeistari í skriðsundi og flugsundi. Hún er Íslandsmethafi í 50m og 100m flugsundi í 25m braut og 50m flugsundi í 50m braut.

Ágúst - Á HM50 í Kazan keppti Bryndís í 3 einstaklings greinum og boðsundi. Hún var að synda við sína bestu tíma í skriðsundi, bætti Íslandsmet í flugsundi og þá bætti stúlknasveitin Íslandsmet í 4x100m fjórsundi. Í boðsundinu synti Bryndís 100m skriðsund á 55:14 (með fljúgandi starti) Íslandsmetið er 55:66 og hún á best sjálf 55:98.

Að keppa á HM var gríðalega mikilvægt fyrir Bryndísi í undirbúningi fyrir Ól í Ríó næsta sumar. Nú halda áfram strangar æfingar og keppnir fyrir skólann og landslið SSÍ. EM25 fer fram Ísrael í desember 2015 og EM50 London í maí 2016. Auk Íslandsmeistaramóta.

- 50m skriðsund
- 100m skriðsund
- 50m flugsund (Íslandsmet)
- 4x100m fjórsund boðsund (Íslandsmet)



Júni - Á Smáþjóðaleikunum sem haldnir voru í Reykjavík í byrjun júní keppti Bryndís með Landsliði SSÍ í þremur einstaklings greinum auk boðsunds. Bryndís bætti tímana sína frá því á IM50 í öllum fimm sundunum sínum og varð önnur Íslenska konan til að synda 100m skriðsund undir 56 sekúndur.

- 50m skriðsund 2. sæti
- 100m skriðsund 2. sæti
- 100m flugsund 2.sæti
- 4x200m skriðsund boðsund 1.sæti (Íslandsmet)
- 4x100m skriðsund boðsund 1.sæti (Íslandsmet)

Á Smáþjóðaleikunum tyggði Bryndís sér sæti á HM50 sem haldið verður í Kazan í Rússlandi í ágúst, árangur Bryndísar á Smáþjóðaleikunum og keppnisréttur á HM50 er mikilvægur undirbúningur fyrir Ólympíuleikana í Ríó 2016.

Apríl - Bryndís keppti fyrir Óðinn á Íslandsmeistaramótinu í 50m braut í fimm greinum og varð Íslandsmeistari í þeim öllum. Persónulegar bætingar í öllum greinum og fyrsta konan til að synda 50m flugsund undir 27 sekúndur.

- 50m skriðsund 1. sæti
- 100m skriðsund 1. sæti
- 200m skriðsund 1. sæti

- 50m flugsund 1. sæti (Íslandsmet)
- 100m flugsund 1. sæti

Mars - Bryndís sannaði enn og aftur hve öflug hún er þegar hún keppti á NCAA dII Bandaríska háskólameistaramótinu. Á mótinu vann hún til gullverðlauna í 50 yarda skriðsundi þegar hún setti skóla, fylkis, og deildarmet og þá vann hún til bronsverðlauna í 100 og 200 yarda skriðsundi.

Síðastliðna tvo vetur stundaði Bryndís Rún nám við Nova Southeastern University á Flórída, þar sem hún stimplaði sig vel inn á háskólamótunum í 2 deild. Á mótunum bætti hún m.a. fylkjamet í 50, 100 og 200 yarda skriðsundi og 50 og 100 yarda flugsundi. Hún var í tvígang kosin íþróttamaður vikunnar í fylkinu og var einnig útnefnd nýliði ársins í fylkinu.

Bryndís hefur tekið þá ákvörðun að taka sér eins árs hlé frá skóla til að einbeita sér en frekar að sundinu og stefnir á Ólympíuleikana í Ríó 2016. Bryndís æfri undir stjórn Jacky Pellerin landsliðsþjálfara Íslands en keppir fyrir hönd Óðins.

Sundferill - Bryndís var í unglíngalandsliði SSÍ frá 13 – 18 ára aldurs, þar náði hún lágmkum á öll unglíngaverkefni SSÍ og ÍSÍ. Bryndís synti í tvígang til úrslita á Evrópumeistaramóti unglínga og þar setti hún sitt fyrsta Íslandsmet einungis 15 ára. Einnig keppti Bryndís á fyrstu Ólympíuleikum ungmenna sem haldnir voru í Singapore árið 2010.

Bryndís Rún var kjörin sundmaður og íþróttmaður Akureyrar árin 2009, 2010 og 2011.

Bryndís fluttist til Bergen í Noregi í byrjun árs 2011 til að leggja frekari áherslu á sundið og þaðan lauk hún einnig stúdentsprófi. Í Bergen vann hún til fjölda verðlauna og varð margfaldur Noregsmeistari. Frá Bergen lá leið hennar til Bandaríkjana í háskólanám í viðskipta og markaðsfræði.

Bryndís Rún hefur keppt með Landliði SSÍ á Evrópumeistaramótum og Smáþjóðaleikum 2011-2013. Í lok 2013 og árið 2014 kaus Bryndís að nýta sér ekki keppnisrétt á Evrópu.- og Heimsmeistaramótum vegna mikils kostnaðar.



Hér má sjá grein um deildarmet Bryndísar í SWIM-SWAM í febrúar.

<http://swimswam.com/bryndis-hansen-sets-new-50-free-record-on-night-1of-dii-ncaas/>



Bryndis Hansen is making her presence known in her first NCAA championships.

Current Photo via NSU Athletics

Nova Southeastern freshman **Bryndis Hansen** and Drury sophomore **Wen Xu** both looked poised to break Ana Azambuja of Wayne State's 50 freestyle record of 22.54 after just missing it by less than a tenth of a second this morning. Hansen led from start to finish punching the wall at 22.53 to dip under Azambuja's record by one one-hundredth of a second. Xu (22.66) could not close as hard as she had in the morning touching second with Debbi Lawrence (22.79) of NMU touching third.

The Icelandic native seems to be adjusting well to her training with the Nova Southeastern Sharks after starting off her season at the All-Florida Invite posting a 23.91 in the 50 freestyle. There didn't seem as though much progress was being made until the Nova Invitational where Hansen led off her 200 freestyle relay touching at 23.01. It wasn't until the SSC Championships that Hansen broke 23 seconds and put her name into the mix for her eventual NCAA title in the 50 free. Xu and Hansen will meet again later this weekend in the 100 free where they are ranked 1st and 2nd for the Saturday session. Expect for both to be gunning to break through the 49 second barrier and take a couple shots at Azambuja's 100 freestyle record.

Með kveðju,

Bryndís Rún Hansen.

bryndishansen@gmail.com