



## Hreyfivika UMFÍ 27. maí til 2. júní í samstarfi við HSV og Ísafjarðarbæ

### Mánudagur 27. maí

Kl. 18.15 Sjó Sund. Farið í sjóinn við aðstöðu Sæfara niður í Neðsta. Jóna Lind sjósundskona leiðir hópinn.

### Þriðjudagur 28. maí

Kl. 17.30 Prufutími hjá hlaupahópnum Riddarar Rósu. Æfingar henta jafnt byrjendum sem lengra komnum. Mæting við Íþróttahúsið á Torfnesi

Kl. 20.00 Létt fjallahjólaferð með Gullrillunum, mæting við Íþróttahúsið Torfnesi. Hjólað verður upp Skíðavegin upp að Skíðheimum og svo fjallabaksleiðina til baka með ýmsum krókum og klækjum. Gullrillur sjá um leiðsögn, leiðarval og tæknileiðbeiningar. Hvetjum alla til að mæta. Ferðin ætti að henta öllum, bæði byrjendum í fjallahjólreiðum sem lengra komnum. Fjallahjól með framdempun henta vel í ferðina og svo allir með hjálm á höfðinu svo toppstykkið verði í lagi. Þetta gæti verið byrjunin að frábæru fjallahjólsumri

### Miðvikudagur 29. maí

Kl. 17.30 Náttúrhlaup. Mæting við Brúó. Náttúruhlaup er einstök aðferð til að sameina mikla hreyfingu, útivist og náttúruupplifun og gefur um leið tækifæri til að sjá landið á nýjan hátt. Erlendis nýtur náttúruhlaup (e. trail running) sífellt aukinna vinsælda. Allir velkomnir bæði þeir sem hafa reynslu af hlaupum sem og byrjendur. Leiðbeinandi er Kristjana Milla Snorradóttir.

### Fimmtudagur 30. maí, Uppstigningardagur

Kl. 10.00 Útjóra í Naustahvilft. Gönguferð upp í Naustahvilft þar sem Gunnhildur Gestsdóttir hjá Jóga-Ísafjörður býður bæjarbúum í jóga. Þátttakendum er bent á að taka með sér dýnu eða teppi og klæða sig eftir veðri.





- Kl. 17.00 Hjólaviðburður og þrautabraut í boði Vestra á Silfurtorgi. Vestri hjólreiðar blæs til hjólabrautabrautar á Silfurtorgi fyrir alla fjölskylduna. Settar verða upp ýmsar þrautir og félagsmenn gefa tækni leiðbeiningar. Við kynnum æfingar sumarsins fyrir börn, unglunga og fullorðna
- Kl. 17.30 Prufutími hjá hlaupahópnum Riddarar Rósu. Æfingar henta jafnt byrjendum sem lengra komnum. Mæting við íþróttahúsið á Torfnesi.

#### Föstudagur 31. maí

- Kl. 14-17.00 Þúttum saman. Viðburður á þúttvelliðnum á Torfnesi. Félagar ú íþróttafélaginu Kubba verða til leiðbeiningar á velliðnum. Kylfur og golfboltar á staðnum.

#### Laugardagur 1. júní

- Kl. 10.00 Gönguferð með Ferðafélagi Ísfirðinga. Mýrafell 1 skór. Lagt upp frá veginum vestan Mýra. Fararstjóri: Hildur Halldórsdóttir.
- Kl. 10.00 Samflot í Sundlaug Bolungarvíkur milli kl. 10:00 og 11:00. „Einstök slökun í þyngdarleysi vatnsins í hugljúfu tónaflóði og lífsljósið logar skært sem aldrei fyrr.“

#### Sunnudagur 2. júní

- Kl. 11.00 Kajakróður með Sæfara á Pollinum. Félagsmenn Sæfara veita leiðsögn og sjá um fararstjórn. Leiga á búnaði 2.000 kr. Lagt upp frá aðstoðu Sæfara nður í Neðstakaupstað.

**Að auki er frítt í sund í sundlaugum Ísafjarðarbæjar alla daga Hreyfivikunnar.**

