



Ísafjörður 7.janúar 2019

Berist til bæjarráðs.

Góðan daginn

Undanfarin ár, hefur fjölbreytt afþreying til heilsueflingar verið að aukast hér í Ísafjarðarbæ.

Síðan undirritaðar fluttu aftur til Ísafjarðar eftir nám á Akureyri og í Reykjavík, höfðum við mikinn áhuga á því að stunda CrossFit, en engin aðstaða hefur verið til þess hér á Ísafirði. Því var haft samband við Evert Víglundsson, yfirþjálfara og eiganda CrossFit Reykjavíkur sem er í dag stærsta CrossFit stöð í heiminum með um 1400 iðkendur. Evert bauðst til að koma vestur á Ísafjörð til þess að halda námskeið, og kom hann vestur um hvítasunnuhelgina s.l., þar sem sátu um 50 manns grunnnámskeið. S.l sumar vorum við svo með æfingar þrisvar sinnum í viku í íþróttahúsinu við Austurveg, en þar gerðum við það besta úr stöðunni með tilliti til aðstöðu og búnaðar. Evert hefur síðan þá, komið og haldið 5 grunn- og framhaldsnámskeið við góðan orðstír, en 250 manns hafa setið þessi námskeið frá maí - desember.

Í september s.l fengum við svo bráðabirgða húsnæði á efri hæðinni við Sindragötu 11, en fljótlega fórum við að sjá að það húsnæði var því miður ekki fullnægjandi fyrir okkar starfsemi. Í nóvember bauðst okkur húsnæði við Sindragötu 14, og fengum við það afhent þann 1.janúar s.l og stefnum við á því að opna CrossFit Ísafjörð formlega á nýjum stað 1.febrúar.

En hvað er CrossFit? CrossFit er bæði fjölbreytt og skemmtileg þjálfun sem hentar fyrir alla. CrossFit er æfingakerfi sem byggt er á að allir geti tekið þátt, óháð formi, reynslu eða aldri og geti því tileinkað sér sportið sem lífsstíl, en ekki áttak. CrossFit æfingarnar eru síbreytilegar og byggja að mestu leiti upp á fjölbreyttum, hagnýtum hreyfingunum, sem við notum öll í hinu daglega lífi, m.a. að ýta, toga, lyfta, beygja og hlaupa. Allar þessar hreyfingar eru svo framkvæmdar í ýmsum útfærslum og í mismikilli ákefð, svo æfingin henti hverjum og einum.

Iðkenda hópurinn okkar í CrossFit Ísafirði er afskaplega fjölbreyttur. Hjá okkur eru t.a.m. einstaklingar sem eru að stíga sín fyrstu skref í hreyfinu, sem og lengra komnir, í leit að bættri líkamlegri og andlegri heilsu, unglingar sem hafa af einhverjum ástæðum hætt í sinni íþrótt en vantar uppbyggilega líkamsrækt, sem og afreks íþróttamenn sem stefna enn lengra í sinni íþrótt og finnst CrossFit kjörið til þess að bæta sig bæði í styrk og úthaldi. Andrúmsloftið er einstaklega gott meðal iðkenda og þjálfara og er það mikil hvatning fyrir alla.

Öll okkar vinna sem farið hefur í uppbyggingu á stöðinni ásamt þjálfun hefur verið í sjálfböðavinnu, og hafa því allar tekjur farið í fjárfestingu á búnaði.



Í CrossFit Ísafirði eru í boði fjórir tímar á dag, fjóra daga vikunnar, en svo eru tveir tímar báða dagana á helgum. Alla þessa daga stöndum við vaktina fyrir fólkið okkar í stöðinni til að veita sem bestu þjónustu. Í nýju aðstöðunni er stefnt á að bæta við æfingátímum, lengja opnunartíma, og bjóða jafnvel upp á tíma fyrir heldri kynslóðina (60 ára og eldri) sem og að bjóða upp á unglingatíma fyrir unglunga á aldrinum 12-16 ára.

Það að flytja í stærra og betra húsnæði felur í sér mikla vinnu og taka margir virkan þátt í því með okkur en ljóst er að við þurfum að bæta töluvert við tækjabúnaðinn til að svara aukinni eftirspurn.

Á þessum tímamótum í uppbyggingu stöðvarinnar, leitum við til Ísafjarðarbæjar til þess að athuga hvort bærinn sé tilbúinn til þess að koma að uppbyggingu þessa nýja valkosta í íþróttafloðu bæjarins í formi styrks eða styrktarsamnings til tækjakaupa að upphæð 2.500.000 kr.

F.h. CrossFit Ísafjarðar

Ingibjörg Elín Magnúsdóttir

Heba Dís Þrastardóttir