



Millió lépés 2023. szeptember 25-december 10.

Szeptember 25-én újra indul a „**Millió lépés az iskoláért**” programunk, mely ezúttal kiegészül egy kifejezetten az idősebb korosztálynak szóló kampánnyal is. Idén tavasszal az Aktív Magyarország Program támogatásával a Magyar Szervátültetettek Szövetsége elindította a Millió lépés az iskoláért kihívást, ami **minden idők legnagyobb mozgásra ösztönző játéka lett Magyarországon**. Ennek keretében több mint **200 ezer tanuló, szülőt, nagyszülőt ösztönöztünk az aktívabb életmódra**, akik rendszeres mozgással 11 hét alatt 45 millió kilométernyi lépést tettek meg. A kihívásban közel 2000 iskola vett részt.

A kihívásban a Millió lépés mobilapplikáció letöltésével lehetett részt venni, amelyben a lépések mellett további 60-féle mozgásforma alakítható át lépésszámmá. A kihívás 11 hete alatt minden héten más-más kihívó – ismert közéleti személy, sportoló vagy szervátültetett – inspirált a mozgásra.

A kihívás résztvevői virtuálisan végigjárták és megismerték az Országos Kékkör túraútvonalait és legszebb látnivalóit, a napi rendszerességgel küldött „Tudtad-e?” üzenetekből pedig egyre több és több ismeretre tettek szert az egészséges életmód és a mozgás fontosságáról.

Ezt a kezdeményezést fogjuk az őszi félévben folytatni, kisebb változásokkal.

Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata

Szeptembertől az idősebb korosztályt is megszólítjuk. Az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózatán (OGYIK) belül ma több, mint 170 klub működik az ország számos területén. A gyalogló klubokban heti rendszerességgel gyalogló programokat szerveznek azért, hogy a ötvenöt feletti korosztály rendszeresen mozogjon, és társasági programokon vegyen részt.

Ezt a gyalogló klub hálózatot Monspart Sarolta indította útjára, akinek az volt az álma, hogy legalább 500 gyalogló idős klub működjön Magyarországon. Biztatjuk polgármester asszonyt/urat, ösztönözze, hogy településükön a nyugdíjasok hozzanak létre gyalogló klubokat, és kapcsolódjanak be a játékba. Azok tudnak majd az applikációban regisztrálni, akik vagy egy már meglévő gyalogló klubhoz csatlakoznak, vagy egy új gyalogló klubot regisztrálnak a gyaloglo@kim.gov.hu e-mail címen.

A gyalogló klubok aktivitását díjazzuk: azon résztvevő klubok között, akik legalább egyszer teljesítik az Országos Kékkörnek megfelelő távot, 500 db Nordic Walking botot sorsolunk ki.

Millió lépés az iskoláért

Az új fordulóban a sorsoláson azok az iskolák vesznek részt, amelyek legalább ötször körbeérték a Kékkörön, de ha ezt többször is megteszik, nőnek az esélyeik. **Díj: 100 iskola nyer sporteszközök vásárlására 1-1 millió forintot.** Azon iskolák, amelyek tavasszal nyertek 1 millió forintot, már nem vesznek részt a sorsolásban. Az ő lelkesedésük érdekében kisorsolunk még 100 kültéri pingpongasztalt, amit viszont mindenki megnyerhet.

A verseny céljai:

1. minél több résztvevő bevonásával rendszeres mozgással lépéseket gyűjteni az iskoláknak, és minél többször végigjárni a Kékkört.
2. minél több gyalogló klub jöjjön létre, ezáltal a régebb óta fiatalokat is megmozgassuk.
3. Legalább 300 ezer aktív résztvevő.

Bővebb információ: www.milliolepes.hu

