

FW: Lífshlaupið - landskeppni í hreyfingu hefst 5. febrúar

Til : Sunna Magnúsdóttir
Frá : Geir Bjarnason
Heiti : FW: Lífshlaupið - landskeppni í hreyfingu hefst 5. febrúar
Málsnúmer : 2002061
Málsaðili : Íþróttá- og Ólympíusamband Ísland
Skráð dags : 05.02.2020 10:09:06
Höfundur : Geir Bjarnason
Viðhengi image001.jpgimage001.jpg

Góðan dag!

Vinsamlegast komið þessum pósti áfram á viðeigandi aðila

LÍFSHLAUPIÐ HEFST 5. FEBRÚAR – ALLIR MEÐ Í LANDSKEPPNI Í HREYFINU!

Skráning er í fullum gangi í Lífshlaupið 2020. Á ekki að vera með í ár, skapa skemmtilega stemningu. Endilega hvetjið alla til að taka þátt og vera með í landskeppni í hreyfingu J

Lífshlaupið hefst formlega miðvikudaginn 5. febrúar en það er bara í næstu viku þannig dreifið endilega boðskapnum sem víðast. Stöndum saman og hvetjum landsmenn til heyfingar!

Til upprifjunar:

Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra landsmanna. Markmið þess er að hvetja landsmenn til þess að fara eftir ráðleggingum embættis landlæknis um hreyfingu hvort sem er í frítíma, vinnu, skóla eða við val á ferðamáta. Í ráðleggingunum segir að börn og unglingar ættu að hreyfa sig í minnst 60 mínútur daglega og fullorðnir ættu að stunda miðlugerfiða hreyfingu í minnst 30 mínútur daglega.

Lífshlaupið er ótrúlega skemmtilegur og góður vettvangur fyrir þá sem vilja byrja að hreyfa sig eða hreyfa sig nú þegar reglulega og vilja skrá hreyfinguna markvisst, hafa yfirlit og setja sér markmið. En auk þess að hvetja til hreyfingar daglega þá skapar verkefnið skemmtilega stemningu á vinnustöðum og í skólum sem keppa sína á milli og innanhúss. Aðalmarkmiðið er að fá sem flesta til að hreyfa sig sem oftast á meðan á keppninni stendur. Fullorðnir að lámarki 30 mínútur á dag og börn og unglingar að lámarki 60 mínútur á dag.

Lífshlaupið skiptist í fjóra keppnisflokkka:

- vinnustaðakeppni frá 5. febrúar – 25. febrúar, fyrir 16 ára og eldri (þrjár vikur)
- framhaldsskólakeppni frá 5. febrúar – 18. febrúar, fyrir 16 ára og eldri (tvær vikur)
- grunnskólakeppni frá 5. febrúar – 18. febrúar, fyrir 15 ára og yngri (tvær vikur)
- einstaklingskeppni þar sem hver og einn getur skráð inn sína hreyfingu allt árið

Eins og ávalt hvetjum við alla landsmenn til þess að taka þátt í Lífshlaupinu og skapa skemmtilega stemningu og auka félagsandann á vinnustaðnum/í skólanum. Skráningarferlið er einfalt og þægilegt en fínar leiðbeiningar má finn hér <https://lifshlaupid.is/keppnir/> og undir viðeignadi keppni vinstra megin.

[Keppnir | Lífshlaupið](#)

lifshlaupid.is

Við hvetjum ykkur einnig til þess að segja frá Lífshlaupinu á ykkar heimasíðu og Fésbókarsíðu ef hún er fyrir hendi. Hægt er að fá hnapp hjá ÍSÍ til að setja inn á síðurnar sem leiðir áhugasama inn á heimasíðu verkefnisins.

Kær kveðja

Hrönn Guðmundsdóttir

Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands / The National Olympic and Sports Association of Iceland

Sviðsstjóri Almenningsíþróttasviðs

(354) 514 4000 / (354) 692 9025

www.isi.is

Lífshlaupið hefst 5. febrúar.

Skráðu þig til leiks!



[FYRIRVARI / DISCLAIMER](#)
[FYRIRVARI / DISCLAIMER](#)