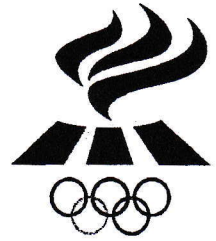


Landskeppni
í hreyfingu

Lífshlaupið



Efni: Lífshlaupið, heilsu- og hvatningarverkefni ÍSÍ

Reykjavík, 8. janúar 2014

Ágæti viðtakandi

Lífshlaupið verður ræst í sjöunda sinn miðvikudaginn 5. febrúar n.k. Lífshlaupið höfðar til allra landsmanna og er hægt að skrá þátttöku á vefsíðu Lífshlaupsins www.lifshlaupid.is en þar gefst þátttakendum kostur á að taka þátt í:

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

Skrá má **alla hreyfingu** inn á vefinn svo framarlega sem hún nær ráðleggingum embættis landlæknis um hreyfingu. Börnum og unglingum er ráðlagt að hreyfa sig í a.m.k. 60 mínútur á dag og fullorðnir a.m.k. 30 mínútur á dag.

Við hvetjum alla landsmenn til þess að taka þátt í Lífshlaupinu og skapa skemmtilega stemningu og auka félagsandann á sínum vinnustað. Því óskum við eftir liðsinni ykkar til að hvetja ykkar samstarfsfólk og nemendur til þátttöku. Vonandi kemur meðfylgjandi veggspjald að góðum notum. Hægt verður að skrá vinnustaði og skóla til leiks inn á vef Lífshlaupsins frá þriðjudeginum 14. janúar.

Við viljum vekja sérstaka athygli á því að grunnskólakeppnin stendur yfir í tvær vikur, frá 5. – 18. febrúar.

Vinsamlegast kynnið ykkur þátttökureglur og þá valmöguleika sem skráningarkerfið býður upp á inn á vefsíðu Lífshlaupsins, lifshlaupid.is

Samstarfsaðilar Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands vegna Lífshlaupsins eru: mennta- og menningarmálaráðuneytið, velferðarráðuneytið, Embætti landlæknis, Advania, Rás 2 og Ávaxtabíllinn.

Nánari upplýsingar um Lífshlaupið og skráningu gefur Sigríður Inga Viggósdóttir, sviðsstjóri Almenningsíþróttasviðs ÍSÍ, sigridur@isi.is, í síma: 514-4000 einnig er hægt að senda fyrirspurnir á netfangið lifshlaupid@isi.is

Virðingarfyllst,
ÍÞRÓTTA- OG ÓLYMPÍUSAMBAND ÍSLANDS


Líney Rut Halldórsdóttir
framkvæmdastjóri ÍSÍ

Hafnarfjarðarbær
Innk: 13.1.2014
Málsnr: 140/389
Bréfal: 253.0


Sigríður Inga Viggósdóttir
sviðsstjóri Almenningsíþróttasviðs ÍSÍ

Samstarfsaðilar

