



## Norræna skólahlaupið 2017

Norræna skólahlaupið fór fyrst fram á Íslandi árið 1984, en allir grunnskólar á Norðurlöndunum geta tekið þátt í hlaupinu á hverju hausti. Þátttaka íslenskra grunnskólanemenda hefur verið mjög góð og almenn í gegnum árin.

### Markmið

Með Norræna skólahlaupinu er leitast við:

- Að hvetja nemendur til þess að æfa hlaup og auka með því útiveru og hreyfingu.
- Að kynna og skýra nauðsyn þess að hreyfa sig, reyna á líkamann og stuðla þannig að betri heilsu og vellíðan.

### Undirbúningur

Hver skóli skipuleggur hlaupið fyrir sig. Þeir sem skipuleggja og sjá um hlaupið verða að gæta þess að nemendum sé engin hættu búin af umferð. Nemendur mega velja sér vegalengd: 2,5 km, 5 km eða 10 km.

### Keppni

Með Norræna skólahlaupinu er keppt að því að sem flestir (helst allir) verði með í hlaupinu. Til þess að auka á fjölbreytnina geta skólar að eigin frumkvæði komið á keppni milli einstakra bekkja, t.d. hvaða bekkur hleypur flesta kílómetra miðað við fjölda nemenda. Einnig mætti koma á keppni milli skóla með svipuðum hætti.

Árangur er skráður á <http://www.isi.is/fraedsla/norraena-skolahlaupid/skraning/>  
Þar skal koma fram hve margir tóku þátt í hlaupinu og hve langt var hlaupið.

### Viðurkenningar

Að hlaupinu loknu fær hver þátttakandi og hver skóli viðurkenningarskjal þar sem greint er frá árangri.

Í ár er hlaupið styrkt af verkefninu *European Week of Sport* og af því tilefni verða þrír skólar sem lokið hafa hlaupi fyrir 30. september 2017 og skilað inn upplýsingum til ÍS dregnir út og geta unnið 100.000 króna inneign í Altis sem selur vörur til íþróttaiðkunar.

Þess er vænst að forráðamenn skóla leggi ÍSÍ lið með skipulagningu og jákvæðri kynningu á hlaupinu, í samráði við kennara og annað starfsfólk skólans og hvetji nemendur til þátttöku.

**#BEACTIVE**

