

Aan alle verenigingen van Wevelgem

'10.000 stappenclash Vlaanderen'

Dé stappencompetitie tussen alle Vlaamse gemeenten,
van zaterdag 30 april t.e.m. zaterdag 28 mei 2016

Doe jij mee? Doet jouw vereniging mee?

De uitdaging

In het dagelijks leven voldoende bewegen is niet alleen heel gemakkelijk, maar ook heel gezond. Daarom doet Wevelgem mee aan de **10.000-stappenclash Vlaanderen!** Deze gaat door van **zaterdag 30 april t.e.m. zaterdag 28 mei 2016.**

De stappenclash is een competitie tussen de inwoners van Vlaamse steden en gemeenten. Die stappen samen virtueel de wereld rond. De gemeente die na één maand de meeste stappen heeft gezet (in verhouding tot het totaal aantal volwassen inwoners van de gemeente), is de grote winnaar. Deze krijgt een mooie prijs én de titel van actiefste gemeente van Vlaanderen.

Jouw vereniging is één van de enthousiaste organisaties in onze gemeente. Of dit nu op sportief, cultureel of sociaal gebied is, je geeft zuurstof aan het samenleven. Daarom vinden we het evident jou en je achterban aan te sporen om deel te nemen aan deze competitie en Wevelgem naar de overwinning te leiden.

Deelnemen is gemakkelijk!

Registreer je gratis op www.10000stappen.be/stappenregistratietool en word via één muisklik lid van de groep van uw gemeente (Wevelgem 10000-stappenclash). Geef dagelijks je aantal stappen in, en op de wereldkaart in de tool kan het totaal aantal stappen en de tussenstand gevolgd worden. Met deze registratie word je gemotiveerd om je dagelijkse beweging te verhogen. Elke stap zet je op weg naar een betere gezondheid.

Heb je slechts sporadisch toegang tot internet? **Zorg dan dat je zo snel mogelijk als deelnemer geregistreerd staat.** Je kunt daarna eventueel je gezette stappen op papier bijhouden en voor 31 mei je stappen invoeren in de tool. (Pas op: registreer je je pas later op de site, dan tellen je gezette stappen pas mee vanaf die dag ! Doe het dus bij voorkeur voor 30 april !)

Deelnemen = kans maken op prijzen !

Er zijn ook leuke prijzen te winnen voor de deelnemers. Hou daarvoor de Facebookpagina van 10.000 stappen in de gaten. Je maakt kans op een mooie prijs. Bovendien beloont de gemeente Wevelgem 3 willekeurige deelnemers uit de gemeente met een leuk geschenk!

Stappen tellen

- Met een **stappenteller** kan je makkelijk je stappen bijhouden. Heb je nog geen stappenteller? Je kan er een gratis afhalen in de sportdienst, het gemeenteloket of in de gemeentehuizen

zolang de voorraad strekt. Stappentellers zijn onder andere ook te koop bij elke Colruyt, sportwinkel, apotheker en thuiszorgwinkel in je buurt.

- Met een **app op je /smarthphone / iPhone**. voor Iphone: <http://www.iculture.nl/tips/stappen-tellen-iphone/> 'Pacer' voor Android-toestellen
- **Aantal stappen per km:** Je kan het natuurlijk ook zonder stappenteller doen. Eén kilometer telt voor ongeveer 1430 stappen.

Bovendien tellen niet alleen je stappen mee: **ook elke andere sportieve activiteit telt mee !**

Dag na dag kan je je stappen registreren in de online stappentool. Het is de bedoeling dat je je aantal stappen zo correct mogelijk ingeeft. Helemaal exact kan het niet zijn, maar aan valsspelen doen we uiteraard niet mee.

Wandeltips in Wevelgem:

- We beschikken in onze gemeente over mooi uitgetekende wandelroutes. Haal één of meerdere wandelkaarten gratis af in het gemeenteloket.
- **De wandelclubs** De 7mijl-stappers (Moorsele) en de Guldenbergstappers (Wevelgem) organiseren elk gedurende de 10.000 stappenclash een wandeling:
 - **Vrijdag 13 mei:** 11^{de} Sinksentocht van de 7mijl-stappers
4 – 8 – 14 – 22 km
Vrije start tussen 7u00 en 15u00 aan feesttent De Barakken, kruispunt Overheulestraat / Maalstraat in Moorsele.
Deelnameprijs: 1,50 euro (1,10 euro voor leden)
 - **Woensdag 25 mei:** 6^{de} lentetocht van de Guldensporenstappers
6 – 12 – 18 km
Vrije start tussen 7u00 en 15u00 aan sporthal De Vlashaard, Menenstraat Wevelgem
Deelnameprijs: 1,50 euro (1,10 euro voor leden)

Voor meer info kun je terecht op www.wevelgem.be/10000stappen, via 056/43 35 60 (sportdienst) of 056/ 43 34 16 (cel Welzijn).

