



SJÓVÁ
KVENNAHLAUP ÍSÍ | 20
20



Nýir tímar í Sjóvá Kvannahlaupi ÍSÍ

Sjóvá Kvannahlaup ÍSÍ 2020 fer fram laugardaginn 13. júní, í 31. sinn. Í upphafi, árið 1990 var markmiðið að hvetja konur til hreyfingar og almennrar þátttöku í íþróttastarfi og óhætt er að segja að það hafi tekist. Í dag á Ísland afrekskonur á öllum sviðum íþróttanna og almenn hreyfing með besta móti. Árið 2020 er markmið hlaupsins að hvetja konur til þess að gera hlutina á eigin forsendum og nær sú hugsun langt út fyrir hlaupið og líkamsrækt. Kvannahlaup nútímans snýst um hreyfingu sem hentar hverjum og einum, samveru kynslóðanna, líkamsvirðingu, sanngirni, umhverfismeðvitund og valdeflingu. **Einkunnarorð Sjóvá Kvannahlaups ÍSÍ 2020 eru „Hlaupum saman“.**

Nýr bolur hannaður af Lindu hjá Scintilla

Nýr og endurhugsaður Kvannahlaupsbolur var afhjúpaður með viðhöfn föstudaginn 22 maí. Bolurinn er tákn nýrra tíma og slær tóninn fyrir nýja hugsun. Til að mæta nýjum tímum þarf nýja hugsun. Hinn klassíski Kvannahlaupsbolur hefur verið einkennismerki hlaupsins um árabíl og því fylgdi því talsverð eftirvænting í hvert skipti að sjá hvaða litur yrði á bolunum og þannig hlaupinu öllu það árið. Árið 2020 sjáum við nýjan bol hugsaðan frá grunni en það er Linda Árnadóttir lektor í fatahönnun við Listaháskóla Íslands og eigandi Scintilla sem hannar. Bolurinn er bæði fallegur og praktískur, hentar afar vel sem hlaupa- og æfingaflik en nýtist einnig við önnur tilefni. Bolurinn er 100% enduruninn, úr enduruninni lífrænni bómull og endurunnu plasti.

Í takt við þessa nýju umhverfisstefnu hlaupsins má með einföldum hætti greiða aðeins fyrir þátttöku í hlaupinu á www.tix.is eða á hlaupastað á hlaupadag. Fyrir þá sem ekki kaupa bol er um að gera að koma í eldri Kvannahlaupsbolum. Jafnframt hefur verið ákveðið að afnema útdeilingu verðlaunapeninga en í gegnum tíðina hafa allir þátttakendur farið heim með medalíu.

Allir geta tekið þátt

Í 30 ár hafa þúsundir kvenna um allt land notið þess að hreyfa sig saman í Kvannahlaupinu og í því hafa konur getað sameinað tvo mikilvæga þætti í lífinu; hreyfingu og samveru. Sjóvá Kvannahlaup ÍSÍ fer sem fyrr segir fram þann 13. júní á hátt í 70 stöðum á landinu og allir geta tekið þátt óháð aldri, þjóðerni eða kyni. Fólk á öllum aldri kemur saman á hlaupadegi og á saman skemmtilega stund þar sem sumir hlaupa en aðrar ganga. Fjölmennustu hlaupin fara fram í Garðabæ og Mosfellsbæ og í ljósi Covid-19 hafa verða gerðar ráðstafanir á þessum stöðum þar sem svæðinu verður skipt upp í hólf samkvæmt leiðbeiningum fyrir íþróttamannvirki. Minnt er á að það er á ábyrgð hvers hlaupara fyrir sig að verja sjálfan sig og aðra í kringum sig eins vel og hann getur. Þátttakendur eru hvattir til að gera sínar eigin ráðstafanir og virða þessar aðstæður.

Nánari upplýsingar um alla hlaupastaði og tímasetningar er að finna á www.kvannahlaup.is. Hlaupum saman laugardaginn 13. júní. **Miðasala fyrir hlaupið sem og bolasala er á www.tix.is en einnig er hægt að nálgast boli í versluninni Scintilla Laugavegi 40, í Íþróttamiðstöðinni Laugardal, versluninni Barr Living á Garðatorgi, hjá UMF Selfoss í Tíbrá, sundlauginni Jaðarsbökkum Akranesi, skrifstofu ÍSÍ í Íþróttahöllinni Akureyri og hjá Leturstofunni í Vestmannaeyjum.**

Allar nánari upplýsingar veitir Hrönn Guðmundsdóttir, Sviðsstjóri Almenningsíþróttasviðs Íþróttanna og Ólympíusambands Íslands. Sími 692 9025