

ПРЕСС-РЕЛИЗ: Проект Президентского спортивного клуба “Марафон 10 000 ШАГОВ”

Президентский спортивный клуб запускает новый республиканский проект — «Марафон 10 000 шагов».

Дневная норма в 10 000 шагов давно стала символом заботы о себе. Чтобы укреплять здоровье, оставаться в тонусе и сохранять бодрость духа, не нужны сверхусилия или специальная подготовка. Достаточно просто ходить.

Главная идея «Марафона 10 000 шагов» — превратить обычную ежедневную ходьбу в увлекательную игру с призами и показать всем участникам, что для здорового образа жизни не нужна специальная подготовка.

Проект нацелен на формирование устойчивой привычки к движению, поддержку ментального здоровья, развитие семейных прогулок и популяризацию современных технологий для контроля активности (шагомеры, фитнес-трекеры, приложения).

Цель каждого участника — пройти 1 000 000 шагов за 100 дней марафона, в среднем около 10 000 шагов в день.

Эта цель реальна и для школьников, и для людей старшего возраста — при регулярной, но посильной активности.

Механика участия максимально простая.

С 24 июля по 31 октября 2026 года каждый участник должен пройти суммарно 1 000 000 шагов за 100 дней.

В финале мы разыграем главный приз — сертификат на путешествие номиналом 15 000 BYN, а также десять сертификатов по 1 000 белорусских рублей.

Регистрация будет доступна с 7 июля по 14 августа на официальном сайте Марафона shagaibel.by.

Для участия необходимо:

1. Зарегистрироваться на сайте shagaibel.by и создать личный кабинет.
2. Указать свои данные и приложение, из которого будут загружаться шаги.
3. Опубликовать индивидуальный номер участника в Инстаграм аккаунте, указанном при регистрации личного кабинета, который вы получите на электронную почту в формате PDF-файла.
4. Подписаться на аккаунты [@sportclub.by](https://www.instagram.com/sportclub.by) и [@shagai.bel](https://www.instagram.com/shagai.bel) в Инстаграм.

5. Ежедневно проходить не менее 10 000 шагов и каждый день до 23:59 по минскому времени загружать данные с подтверждением (скриншот / снимок экрана) датой и количеством шагов за день.
6. Следить за своим прогрессом в личном кабинете и за общим рейтингом участников на сайте shagaibel.by.

В качестве мотивации участников в течение Марафона будет проходить серия промежуточных розыгрышей «Месяц в кедах»: на этапах 300 000, 600 000 и 900 000 шагов разыгрываются кроссовки, сертификаты на спортивную одежду, абонементы в фитнес-зал, мерч Марафона и другие призы.

Участники, которые к 31 октября прошли

1 000 000 шагов и заполнили не менее 80 активных дней о количестве пройденных шагов в личном кабинете, попадают в шорт-лист и участвуют в розыгрыше главного приза.

Двигайся легко - шагай далеко!

Контакты ответственного лица:

Руководитель проекта

Славинская Юлия Васильевна

+375292757260