**Snart dags för Korpens Stegtävling igen**

**Den 23 september och fyra veckor framåt kommer tusentals människor runt om i Sverige att vara ute och promenera lite utöver det vanliga. Då pågår Korpens Stegtävling för 16:e gången. Genom åren har tävlingen engagerat över 230 000 deltagare på företag och organisationer från hela Sverige.**

**En stegtävling är ett enkelt sätt att få motivation till att röra sig lite extra i vardagen. Med en stegräknare på höften ser man direkt vilken skillnad några extra steg om dagen kan göra för hälsa och välmående. Dessutom stärker det gemenskapen och blir en naturlig snackis på arbetsplatsen.**

Korpens Stegtävling går ut på att med hjälp av en stegräknare tävla om att ta så många steg som möjligt under tävlingsperioden, både i arbetslivet och på fritiden. Man tävlar både som lag och individuellt. Varje deltagare registrerar enkelt sina steg på www.steg.se.

* *Promenera till jobbet ibland, gå ut med hunden eller ta trapporna istället för hissen. Om du lägger ihop alla steg du tar på en dag kommer du längre än du tror, säger Petra Lindskog, marknadschef på Korpen.*

I det prisbelönta tävlingssystemet kan deltagarna även välja en valfri rutt på en karta och följa sin egen och sina medtävlandes framsteg. Som en extra motivator för att hålla tempot uppe finns chans att vinna fina priser under tävlingens gång. Prisbordet till höstens tävling består av en slutvinst på ett lyxigt spapaket från Skepparholmen Nacka, och veckovinster från Jobi Footright.

Genom ett användarvänligt system och ett motiverande upplägg kan en så enkel sak som en stegtävling hjälpa människor till en ökad dos av vardagsmotion. Efter fyra veckor har en ny vana infunnit sig och det är första steget mot god hälsa och välmående. Hela 92 % av tidigare deltagare säger att de kommer att röra på sig mer efter tävlingens slut.

Mer information på: [www.steg.se](http://www.steg.se)

*Korpens stegtävling arrangeras i samarbete med Steg! och företaget Select Wellness som ligger bakom begreppet ”stegtävling” – originalet sedan 1999.*