

# The European Mile



## Celebración de la 1ª Edición

**La Milla Europea** es un evento gratuito que celebra la alegría de volver a moverse a su propio ritmo: corriendo, caminando o rodando una milla. El Colegio Hogar del Buen Consejo ha creado su propio evento. Podéis realizar o donar sus millas durante 2021 para participar y muévase junto con personas de toda Europa para la celebración principal el 5 de junio de 2021.

Si te animas y apetece, puedes usar la **app gratuita "MoveChallenger"** de Educación para el Deporte y la Salud, para contabilizar tus distancias realizadas, bájala en el Appstore o en Google Play.

**El objetivo** de este tipo de eventos es llegar a concienciar a la población sobre la urgencia de cambiar los hábitos actuales y abrazar estilos de vida saludable para luchar contra el sedentarismo y la obesidad que son el tercer y cuarto factor de riesgo de muerte en la actualidad.

**Quemaremos calorías y participar** es gratis y beneficioso para tu salud.

La Milla Europea es una oportunidad más para mostrar cómo podemos realizar actividad física en cualquier entorno y de cualquier forma (andando, corriendo, montando en bici, empujando una silla, etc)



Todos aquellos que queráis enviar vuestras fotos o vídeos (no más de 15 segundos) y contribuir a la promoción de la salud y la lucha contra la inactividad podéis enviarlas al profesor de la asignatura de Educación Física o al móvil de nuestro Colegio. Dichos archivos, después de ser revisados, podrán publicarse en la WEB institucional, Facebook oficial o revista del Centro. Así como, ser utilizadas como promoción del evento por los coordinadores del **The European Mile**.

La Milla Europea es un nuevo concepto de evento europeo **liderado por ISCA** (International Sport and Culture Association) y financiado por la **Comisión Europea** para desarrollar **un evento que sea accesible al mayor número de personas posible**. Está coordinado en España por la ONG Deporte para la Educación y la Salud).

**RECUERDA:** cualquiera puede unirse u organizar un evento para celebrar la alegría de moverse y promover la igualdad de acceso a la actividad física. Es sencillo. Simplemente use su imaginación y las áreas públicas que lo rodean como el lugar para sus eventos locales de correr y caminar.

## MÁS INFORMACIÓN OFICIAL

- **Página del coordinador en España:** <https://www.educacondesporte.org/european-mile/>
- **Página del coordinador en Europa:** <https://www.europeanmile.com/>
- **Registro de nuestro Centro en página europea:** [https://europeanmile.com/event/000\\_1014809](https://europeanmile.com/event/000_1014809)

