



A gyaloglás bármely életkorban elkezdhető, olcsó és egyszerű sport, hasznos és tartalmas időtöltés, mindenkinek ajánlható kortól és edzettségi szinttől függetlenül!

A gyalogló idősök klubhálózatba szervezése Monspart Sarolta, a Nemzet Sportolója, világbajnok tájfutó kezdeményezésére kezdődött el 2017-ben. Elképzelése az volt, hogy összefogja és közösséggé formálja a gyaloglóklubokat, amelyekben a klubtagok megélhetik a közösséghez tartozás erejét, az együtt-gyaloglás élményét, örömét. A rendszeres mozgás segíti a gyaloglók fizikai és szellemi aktivitásának, valamint egészségének megőrzését, a társaságban végzett mozgás pedig csökkentheti az egyedülálló idős/nyugdíjas emberek magányosságát, és az ebből adódó mentális betegségek kialakulásának esélyét. Saci a rendszeres mozgás mellett a **kiegyensúlyozott táplálkozás** szempontjait is a figyelmünkbe ajánlotta, tekintettel az anyagszere folyamatokban az időskor által kiváltott változásokra.

A hálózat szervezését a Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány végzi. 2023 végére a klubok száma meghaladta a 285-t, de vannak az országban olyan területek, ahol még nincsenek gyalogló közösségek. Az Alapítvány célja, hogy minél kevesebb „fehér folt” maradjon, azaz az ország bármely területén legyen lehetőség csatlakozni egy közeli gyaloglóklubhoz (a klubtagság ingyenes). A gyalogló hálózathoz csatlakozni vágyók a gyaloglo@mosa.hu e-mail címről kaphatnak segítséget.

A Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány fő célkitűzése Monspart Sarolta – tájfutó világbajnok, 14-szeres magyar bajnok, valamint O-ringben nyertes – szellemi hagyatékának éltetése, szemléletmódjának további terjesztése, az egészséges életmód kialakításának ösztönzése, azaz a rendszeres mozgás és kiegyensúlyozott táplálkozás hirdetése. Ezen kívül a tájfutás népszerűsítése és az Országos Gyalogló Idősklubok (OGYIK) hálózatának további bővítése, a szervezet menedzselése. Monspart Sarolta 2003-ban átvehette a Köztársasági elnöki érdemrendet, 2010-ben Prima Primissima díjat, 2018-ban a Magyar Érdemrend tisztikeresztjét és 2020-ban megválasztották a Nemzet Sportolójának. Révész Máriusz a Miniszterelnökség Aktív Magyarországért felelős államtitkára 2022. november 23-án Egerben „Aktív Magyarország mindenkinek” című konferencián bejelentette, hogy az új szabadidősport akció programot Monspart Saroltáról nevezik el. Folyamatosan működnek a közel húszezer főt rendszeresen, legtöbb esetben hetente kétszer megmozgató gyalogló klubok. 2023-ban több mint tíz regionális gyalogló találkozót és klubvezető mentorképzést szerveztünk. Ugyan a Gyalogló Klubok elsősorban az 55+-os közösséget szólítják meg, de az eddigi gyakorlat alapján látjuk, hogy nem ritka a nagyszülő az unokájával együtt jön el a gyalogló klub edzésére, rendezvényére. Több település történelmi ismeretbővítő céllal hív meg gyalogló programjukra szomszédos, vagy „testvér”-település gyalogló szervezetét, ezzel is színesítve a gyalogló programokat. A Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítványt, amelynek része az Országos Gyalogló Idős Klubhálózata (OGYIK), támogatja: a Miniszterelnökségen Nyitrai Zsolt miniszterelnöki biztos, Révész Máriusz, Aktív Magyarországért felelős államtitkár és a Kulturális és Innovációs Minisztérium, Hornung Ágnes Családokért felelős államtitkár vezetésével. A vállalati szférából kiemelt támogatónk: MVM Paksi Atomerőmű Zrt.