



OKTÓBER – A GYALOGLÓK VILÁGNAPJA



2025-ben újra játékra hívjuk Önt! 10 hónapon keresztül 10 kvízt kell megfejtenie környezet-, természet- és állatvédelem, illetve életmód és közösség témában. **Mivel a könyvtárunk idén ünnepli a 60. születésnapját, így havonta 6 kérdésre válaszolva összesen 60 kérdést fogunk feltenni.**

A helyes megfejtések sorszámaint adja össze, és a **megoldólap** (honlapon elérhető, vagy kérje a kölcsönzőpultban) szerint dekódolja a koordinátát. A végső megfejtéshez szükséges megoldótábla novemberben lesz elérhető.

Leadási határidő: 2025. november 15.

Sorsolás: 2025. november 26. 17.00 óra.

2025/9 kvíz

Az alábbi forrásokat javasoljuk a kvíz kitöltéséhez:

- <https://gerinces.hu/prevencio/gyaloglas-kimeletes-mozgasforma/>
- <https://hu.euronews.com/egeszseg/2025/07/30/a-szakertok-szerint-a-japan-gyaloglas-modszerével-novelhető-a-alkopepesseg-es-megelőzhető>

1. Melyik NEM (2) igaz a gyaloglásra?

- 1) Lazább, ráérősebb bóklszás, ami kellemes időtöltést és mentálisan is kikapcsolódást nyújt.
- 2) Mozgás közben az egyik lábunk mindig a talajhoz ér, tehát nincs repülő fázisa a mozgásornak.
- 3) Fejleszti a koordinációs képességet, erősíti az izomzatot, az idegrendszerre gyakorol jótékony hatást, így csökkenti a mindennapi stresszt.
- 4) Jellemző a 8 km/óra távolság megtétele.

2. A Nordic walking vagy *ski walking* (magyarul: skandináv gyaloglás, síjárás vagy botsport) egy sportág, amelynek lényege, hogy egy pár speciális bot és különleges gyaloglótechnika segítségével hatékonyan, ugyanakkor kímélő módon fejleszthető az állóképesség, az izomerő, a mozgáskoordináció. **Melyik országból indult el ez a sportág?**
- 1) Svédország
 - 2) Japán
 - 3) Finnország
3. A gyaloglás olimpiai sportág is, melynek legfontosabb szabálya, hogy a versenyző egyik lába mindig a talajjal érintkezzen, azaz ne legyen olyan pillanat, amikor mindkét lába elrugaszkodik a földtől, mint a futásban. E szabály betartása jellegzetes csípőmozgást eredményez, amit a bíróknak meg kell figyelniük. **A nőknek hány km-es gyalogló távot kell teljesíteni?**
- 1) 15 km
 - 2) 20 km
 - 3) 50 km
4. A 2020-as nyári olimpiai játékokon a *Férfi 50 km-es gyaloglás* versenyszámban melyik volt a legjobb magyar helyezés?
- 1) 5.
 - 2) 17.
 - 3) 20.
5. A szakértők mennyi lépés megtételét javasolják naponta, amire mindenkinek szüksége lenne?
- 1.) 3.000
 - 2.) 7.000
 - 3.) 10.000
6. A "japán gyaloglás" néven elhíresült módszer egyszerű: ebben három perc gyors tempójú gyaloglás szakaszosan váltakozik három perc lassú gyaloglással. A módszer az intervallumos gyaloglás "túlterhelési elvét" használja ki. A fogalom szerint a szervezet rövidtávú, szakaszos megerőltetése épp elég ahhoz, hogy az emberi testet jobb alkalmazkodó-képességre kényszerítse. **Minimum mennyi ideig javasolják ezt napi gyaloglást végezni?**
- 1.) 10 perc
 - 2.) 30 perc
 - 3.) 50 perc