

Post-steget hösten 2011!

Startdatum 21 september – Målgång 9 november



Häng med på en vandring längs Göta Kanal i höst!

FÅ EN BÄTTRE HÄLSA, TA 10 000 STEG OM DAGEN

Med hjälp av en stegräknare räknar ni era dagliga steg och tävlar både individuellt och i lag. Lagen ska bestå av 2 – 8 personer och målet är att hålla en snitthastighet på 10 000 steg per dag för att nå målet på utsatt datum. När du målet före utsatt tid får du en fortsättningskarta och kan vandra vidare. Det är viktigt att alla fortsätter att gå under hela tävlingsperioden, då hjälper du ditt lag att komma fram inom utsatt tid.

ALLA MOTIONSAKTIVITETER RÄKNAS

Förutom promenader kan du omvandla andra motionsaktiviteter.

Exempel: 20 minuter simning ger 2 000 steg, 45 min intensiv spinning ger 9900 steg.

VARJE DELTAGARE FÅR

- en stegräknare av hög kvalitet
- en personlig sida på tappa.se med topplistor, karta, aktivitetstabeller med mera
- tillgång till kalorikollen, ett viktminskningsprogram
- med råd, kostdagbok etc. Gå dig i form!
- koldioxidkollen – ett program som visar hur mycket koldioxid man sparar genom att välja t.ex. promenader istället för bilen.

DAGLIGEN REDOVISAS I TOPPLISTOR PÅ TAPPA.SE

de bästa individuella stegresultaten ställningen mellan samtliga lag.

VINSTER

Håll tempot och ni är med i utlottningen av fina priser. Mp3-spelare och superpresentkort finns i potten. Ju fler deltagare desto större vinstpott!

KOSTNAD

245:- per person inkl. moms och stegräknare (ord. pris 400:-)

ANMÄLAN

Gå in på www.postenfritid.se. Gå sedan vidare till "Idrott & Motion", här finner du Poststeget 2011 och även länken till anmälan! Vill du inte tävla i lag går det bra att delta enskilt. Efter att tappa mottagit anmälan skickas startpaket till den angivna leveransadressen. I startpaketet framgår det tydligt hur man registrerar sig, bildar lag med mera.

Sista anmälningsdag är 16 september.

Ta nu chansen – se till att just ditt lag kommer först i mål! Anmäl dig senast 16/9 på www.postenfritid.se



Posten Fritid