



Jatkamme kesäkauden kuntokävelyä marraskuun loppuun

Kampanjan tavoitteena on haastaa ja motivoida liikkumaan eli voit osallistua kampanjaan omien kilometritavoitteiden mukaan. Liikuntamuotoina ovat frisbeegolf, kävely, sauvakävely, juoksu, pyöräily, maastopyöräily, melonta, retkeily, rullahiihto ja -luistelu, uinti ja suunnistus. Myös soveltava liikunta on huomioitu kampanjassa, joten se soveltuu kaikille ikään tai tasoon katsomatta.

Kuntakisassa on kolme sarjaa, alle 5000 asukkaan, sekä alle ja yli 10 000 asukkaan sarjat. Kirjaukset tehdään pääsääntöisesti mobiili- tai nettisovelluksen kautta. Osassa kunnissa on käytössä suorituskortti, joka toimii hyvänä vaihtoehtona, jos mobiilisovelluksen kokee haasteellisena. Kannattaa seurata oman kunnan ohjeita.

Kampanja järjestetään yhteistyössä LiikUn sekä kampanjaan osallistuvien kuntien liikuntatoimien kanssa. LiikU ja kunnat arpoivat kaikkien osallistujien kesken palkintoja, joista ilmoitetaan voittajille erikseen.

Katso alla olevasta linkistä reaaliaikainen tilanne

- <https://liikkuen.fi/liikkuen-lapi-vuoden/ranking.php>
- Kuntarankingin lasketaan 1.9.-30.11. väliseltä ajalta
- Kuntaranking tietoa voi vaihtaa kilometrimäärän mukaan tai suhteutettuna asukaslukuun
- Rankingissa näkyy mobiili- ja nettikirjaukset ja sinne lisätään kampanjan lopussa muiden kirjaustapojen tulokset

Liikkuen läpi vuoden mobiili- ja nettikirjausohjeet, klikkaa linkkiä!

<https://www.liiku.fi/yhteisty%C3%B6/liikkuen-l%C3%A4pi-vuoden-kampanjakokonaisuus/liikutaivella/mobiilikirjaus/>

- Hae sovellus Google Play tai App Store kaupasta
- Mobiilisovellus toimii henkilökohtaisella tunnuksella