

MILJOONAN ASKELEEN HAASTE

Miltä kuulostaisi kävellä miljoona askelta? Tavoitteena on kävellä miljoona askelta omassa aikataulussa haastaen kuitenkin itsesi liikkumaan tavanomaista enemmän.

Miljoona askelta saattaa kuulostaa melkoiselta määrältä, mutta jaettuna askeleet pienempimpiin tavoitteisiin haaste alkaakin kuulostaa ihan käveltävältä.

Ota haaste vastaan ja liity MILJOONAKERHOON!

SEURANTA

Päivittäiset askeleet on syytä merkitä ylös, jotta voit seurata tavoitteesi etenemistä. **Miljoonan askeleen haasteen päiväkirjan**, voit noutaa asiointipisteeltä tai kunnantalo Himmelistä.

Voit seurata askelmääriä esimerkiksi aktiivisuusrannekkeen tai älypuhelimien askelmittari-sovelluksien avulla.

Voit myös itse laskea askeltesi määrään. Jaa kävelty matka (metreinä) keskimääräisellä askeleen pituudella 0,7 m. Esim. kävelty matka 2,1 km (2100m/0,7m = 3000 askelta).



Lisätietoja Karstulan Miljoonan askeleen haasteesta www.karstula.fi/liikuntahaasteet

Heli Alapiha, 044 459 6656
Tiina Saarinen, 044 459 6651

MILJOONAN ASKELEEN HAASTE SEURANTAPÄIVÄKIRJA



Voit merkata yhteen päiväkirjaan 4 kuukauden kävellyt askeleet.

Liityn MILJOONAN ASKELEEN HAASTEESEEN

Nimi: _____

	ma	ti	ke	to	pe	la	su	Yhteensä
VKO 1.								
VKO 2.								
VKO 3.								
VKO 4.								
KUUKAUSI:				ASKELEET YHTEENSÄ:				

	ma	ti	ke	to	pe	la	su	Yhteensä
VKO 1.								
VKO 2.								
VKO 3.								
VKO 4.								
KUUKAUSI:				ASKELEET YHTEENSÄ:				

	ma	ti	ke	to	pe	la	su	Yhteensä
VKO 1.								
VKO 2.								
VKO 3.								
VKO 4.								
KUUKAUSI:				ASKELEET YHTEENSÄ:				

	ma	ti	ke	to	pe	la	su	Yhteensä
VKO 1.								
VKO 2.								
VKO 3.								
VKO 4.								
KUUKAUSI:				ASKELEET YHTEENSÄ:				