

Nationell stegutmaning under Folkhälsoveckan 8-12 maj 2023

Vi utmanar alla medlemmar att vara med i förbundets nationella stegutmaning: Hur långt kan vi gå? Förra året gick vi med råge ett varv runt jorden. Hur långt kommer vi i år?

STEGUTMANINGEN – Hur långt kan vi gå?



Bland er som deltar kommer vi att lotta ut ett antal priser. Längst ner på denna sida kommer vi att lägga upp en länk till ett formulär där du kan anmäla hur långt du gått. Länken läggs upp den 8 maj och formuläret kommer att vara öppet i två veckor efter Folkhälsoveckan. Var och en behöver bara fylla i det en gång.

Längs ned finns också länk till ett aktivitetskort som du kan använda för att hålla koll på dina aktiviteter så blir det lätt att summera när veckan är slut.

Så här gör du för att delta:

1. Räkna ut hur långt du har gått under perioden 8–12 maj.
2. Fyll i din totala sträcka i hela kilometer i formuläret. Avrunda till närmsta hela kilometer. Se tips nedan för hur du räknar ut din sträcka.
3. Fyll i dina kontaktuppgifter.
4. Skicka in!

Alla som deltar har möjlighet att vinna fina priser. Alla har lika stor chans att vinna, oavsett sträcka. Det går inte att välja vinst eller byta vinsten mot pengar, presentkort eller liknande. Lista över vad du kan vinna kommer att finnas på denna webbsida innan veckan börjar.

Några tips för att räkna ut din sträcka:

- Många smarta telefoner har en förinstallerad app. som registrerar både antal steg och sträcka. Du kan behöva justera i inställningar för att se sträckan.
- Ladda hem en app. som visar hur långt du har gått från Google Play eller Appstore.
- Titta på en karta, till exempel via Eniro.se, och räkna ut sträckan mellan de adresser du gått.
- Normalt går man någonstans mellan 1300–1600 steg på 1 km, beroende på hur långa steg man tar.
- 15 minuters promenad i normal promenadtakt motsvarar ofta 1 km. Går du snabbt registrerar du en längre distans och långsamt en lite kortare.
- 15 minuter övrig träning motsvarar 1 km.

[Klicka här för att öppna aktivitetskort/formulär stegutmaning för Folkhälsoveckan](#)