

## LIIKUNTAHAASTE – VIRTUAALINEN NAPAPIIRIN KIERROS

1. Ajankohta 1.2. – 30.4.2026, 89 päivää
2. Matka noin 2300 km
3. Seuranta perustuu aikaan  
1 tunti liikuntaa vastaa 5 km:n kävelyä
4. Ilmoitetaan täydet tunnit  
esimerkki: kävely 30 min, vesijuoksu 45 min, kauppamatka 1 h  
yhteensä 2 h 15 min = 2 h
5. Kuukauden tuntimäärä ilmoitetaan seuraavan kuukauden 3. päivään  
mennessä  
Helmikuun tunnit 03.03.2026 mennessä  
Maaliskuun tunnit 03.04.2026 mennessä  
Huhtikuun tunnit 03.05.2026 mennessä  
Tee raportointi joko aiemmin saamasi linkin kautta tai alla olevan linkin kautta  
[Ilmoitan kuukauden liikuntatunnit](#)
6. Yhdistyksille on laskettu kertoimet jäsenmäärän mukaan
7. Voittaja on se yhdistys, jolle matkaa on kertynyt eniten

**KAIKKI LIIKUNTA LASKETAAN**

**ILOISIA LIIKUNTAHETKIÄ**