

Leppävaaran seniorit haastavat kaikki Uudenmaan piirin seniorit virtuaaliseen liikuntahaasteeseen.

Alustavassa suunnitelmassa lähtö tapahtuu 1.2.2026 kaikille Espoon keskuksesta. Matka olisi n.2300 km. Kunkin yhdistyksen matkan eteneminen perustuu yhdistysten jäsententen yhteenlaskettuun liikuntatuntimäärään, joka muutetaan kilometreiksi.

Haasteen etenemisestä raportoidaan yhdistysten yhteyshenkilöitä kuukausittain.

Kuukausitilanne julkaistaan myös piirin nettisivuilla.

Jokaisen osallistuminen vie matkaa eteenpäin olipa suoritus pieni tai suuri. Muuntokertoimella muutetaan eri kokoisten yhdistysten matka yhteismitalliseksi.

Ohessa liitteet 1. Reittikartta matkasta ja etäisyydet
2.Liikuntapäiväkirja

Ilmoitus perustuu jokaisen omaan arvioon

Leppävaaran seniorit ry

LIIKUNTAHAASTE kaikille Uudenmaan Kansallinen Senioripiirin yhdistyksille, johon kaikki jäsenet voivat osallistua omalla liikuntapanoksellaan

Espoon keskus - Napapiiri - Espoon keskus



Haaste liikuntakierros Suomessa:

Lähtö: Espoon keskus

100 km Salo

56 km Turku tori

92 km Rauma

50 km Pori

100 km Kristiinankaupunki

100 km Vaasa

125 km Kokkola

68 km Kalajoki

60 km Raahe

85 km Oulu

115 km Kemi

125 km Rovaniemi Napapiiri yht. 1080 km

130 km Posio Pentik Studio

57 km Kuusamo Ruka

165 km Suomussalmi (Hiljainen kansa)

105 km Kajaani

146 km Juuka

86 km Joensuu

70 km Kitee

80 km Parikkala

100 km Lappeenranta

90 km Hamina

30 km Kotka

85 km Porvoo

52 km Helsinki kauppatori

20 km Espoon keskus yht. 1216

n. 2300 km

esim. Leppävaaran Seniorit 219 jäsentä 10,5 km/jäsen

Uudenmaan kansalliset seniorit

Virtuaalinen Napapiiri-kierros

Tässä tarkempi selostus liikuntahaasteen toteuttamisesta

1. Liikuntahaaste kestää 1.2. - 30.4.2026
2. Raportointi tehdään kuukausittain siten, että yhdistyksen jäsenten kokonaistulos on lähetetty tulosportaaliin
<https://forms.gle/PSsmh26hngorkA3Z6> seuraavan kuukauden kolmanteen (3) päivään mennessä. Muuten tulos siirtyy seuraavalle kuukaudelle.
3. Koska liikuntamuotoja on monenlaisia kävelystä vesijuoksuun, niin seuranta on aikaan perustuvaa. Olipa liikunta mikä tahansa, niin 1 tunti liikuntaa = 5 km. Kunkin päivän tulos ilmoitetaan yhtenä tuntimääränä, vaikka päivään sisältyisi monenlaista liikuntaa Esim. kävely 30 min., vesijuoksu 45 min., kauppamatka 1 tunti. Yhteensä 2 h 15 min. tulos pyöristetään 2 tuntia = 10 km.
4. Yksittäisen jäsenen ei tarvitse muuta kuin ilmoittaa tulosportaaliin yhdistyksen nimi ja kuukaudesta liikkumisesta kertyneet tuntimäärät yhteensä seuraavan kuukauden kolmanteen päivään mennessä.
5. Uudenmaan piirissä on jäsenmäärältään erikokoisia yhdistyksiä, niin jokaiselle yhdistykselle on laskettu kertoimet, joilla saadaan tulokset tasavertaisiksi. Lähtökohtana toimii vuoden 2026 alussa olevat jäsenmäärät. Esim. jos 200 jäsentä, niin suhdeluku on 1 ja 400 jäsentä niin kerroin 0,5.
6. Tulokset julkaistaan huhtikuussa.
7. Toiveena on saada mahdollisimman moni jäsen osallistumaan haasteeseen, joten aktiivisin yhdistys saa kunniamaininnan. Tämä lasketaan %:n yhdistyksen jäsenmäärästä.
8. Kartta ja kilometritaulukko toimii apuna, kun katsotaan miten yhdistykset ovat edenneet kuukausittain. Tieto lähetetään yhdistyksen nimeämälle liikuntavastaavalle tai tiedottajalle.
9. Jos useampi yhdistys pääsee perille saman kuukauden aikana, niin voittaja on se jolle on matkaa kertynyt eniten.
10. Yhdistysten yhteyshenkilöt voivat lisätä liikuntatunnit tulosportaaliin niiden henkilöiden osalta, joilla ei ole itse mahdollisuutta kirjata toteutuneita liikuntatunteja. Ohjeet tietojen kirjaamiseen toimitetaan yhteyshenkilöille myöhemmin.

Liikuntapäiväkirja liitteenä.

*Pentti Mikkonen
Aloitteen tekijä/LEKS
pentti.mikkonen@hotmail.fi*

*Matti Alavuo
Tekninen toteutus
matti.alavuo@elisanet.fi*