



Napapiirin kierros - liikuntahaaste 1.2.2026 - 30.4.2026

Leppävaaran seniorit haastavat kaikki Uudenmaan piirin seniorit hienon haasteeseen kävellä Napapiirille ja takaisin.

Lohjan kansalliset seniorit ry on ottanut haasteen vastaan.

1. Liikuntahaaste kestää 1.2. - 30.4.2026

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

Tässä sinulle linkki, jolla voi ilmoittaa liikuntatunnit virtuaaliselle Napapiiri-kierrokselle.

<https://forms.gle/PSsmh26hngorkA3Z6>

Voit lisätä oma sähköpostisi ja valita oma yhdistys (Lohja kansalliset seniorit) sekä ilmoittaa kuukauden ajalta omat liikuntatunnit **seuraavan kuukauden 3. päivään** mennessä pyöristettynä täysille tunneille.

Lohjan kansallisten senioreiden yhteyshenkilö on liikuntaseniori Helena Väänänen

helena.m.vaananen@gmail.com voi lisätä liikuntatunnit tulosportaaliin niiden henkilöiden osalta, joilla ei ole itse mahdollisuutta kirjata toteutuneita liikuntatunteja.