

LIKKUEN

läpi vuoden

OTA TALVILIIKKUNNAN HAASTE VASTAAN



TALVILIIKKUJA- KAMPANJA

Merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi ajalta 10.1.–31.3.2023, seuraavilla liikkumistavoilla:

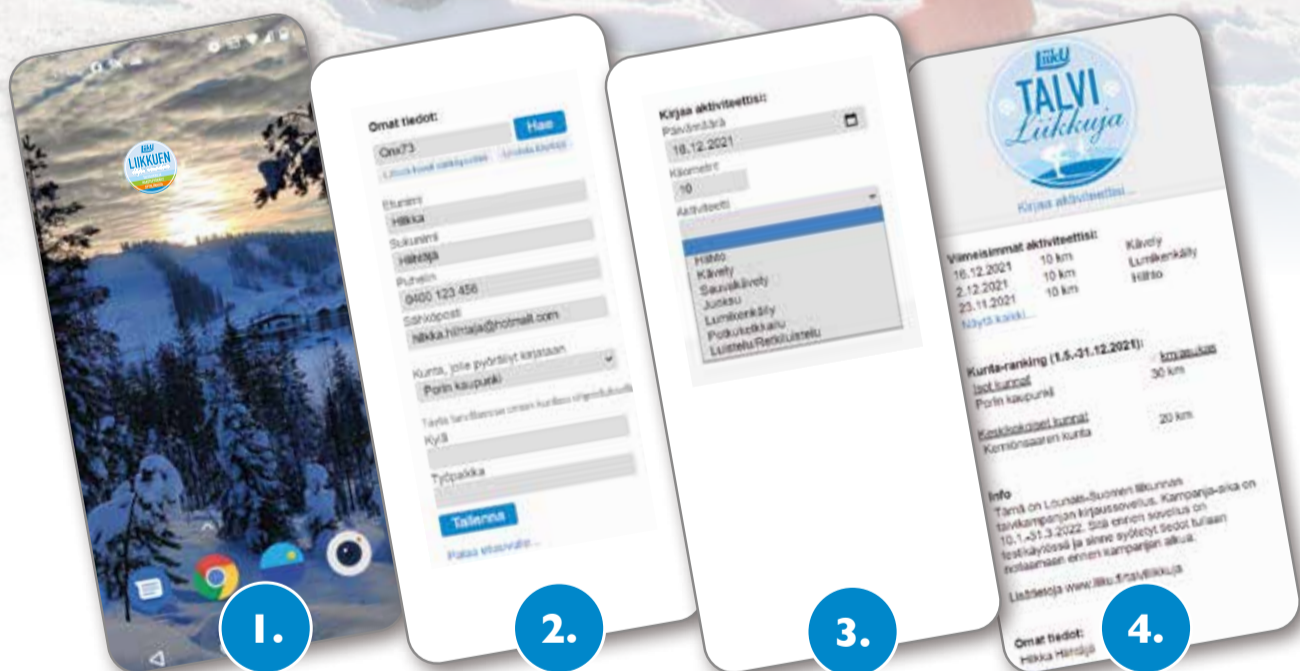
- hiihto • kävely • sauvakävely • juoksu
- lumikenkäily • potkukelkkailu • luistelu
- retkiluistelu • pyöräily • maastopyöräily

MOBIILI- JA NETTIKIRJAUS

Kirjaa talven ulkoliikuntasi helpossa ja maksuttomassa mobiili- tai nettisovelluksessa ja seuraa kisaa reaaliaikaisesti kuntarankingissa. Kampanjan lopussa kaikkien osallistujien kesken arvotaan tuotepalkintoja.

KIRJAUSOHJEET:

1. Sovelluksen voi ladata Google Play tai App Store -sovelluskaupasta haulla **Liikkuen läpi vuoden**. Tai hae sovellus osoitteesta <https://liikkuen.fi/liikkuen-lapi-vuoden>
2. Kirjaa ensin omat tiedot sovellukseen
3. Kirjaa omat kilometrit ja liikuntamuoto
4. Seuraa kirjaushistoriaasi ja kuntaranking-tilannetta



liiku