



### Ohjeet:

Paroonin lenkin liikuntahaaste jatkuu myös juhlavuonna 2017! Haaste on suunnattu kaikille parkanolaisille ja tavoitteena on liikkumisesta innostuminen ja oman hyvinvoinnin kehittäminen. Kaikki haastetaan kerryttämään 1000 kilometrin liikuntamäärä yksilösuorituksena. Vuoden 2017 liikuntamäärää voi kirjata esimerkiksi tähän tulokorttiin ja niitä voi kirjata niin monta kuin koko vuoden aikana tarvitsee.

Kirjaa tulokorttiin päivämäärä, kilometrimäärä ja mahdolliset lisäkilometrit. Merkitse myös liikuntalaji (rasti ruutuun). Mikäli liikuntalajia ei löydy tulokortista, kirjaa se kohtaan ”muu, mikä?”. Liikuntahaaste jatkuu vuoden 2017 loppuun saakka. Oman yhteenlasketun suorituksensa voi ilmoittaa tammikuussa 2018 Parkanon kaupungintalon neuvonnasta löytyvälle listalle tai Parkanon kaupungin Facebook-sivun Paroonin lenkki –päivitykseen. Kaikki suorituksensa julki tuoneet osallistuvat arvontaan.

Paroonin lenkin suoritusta voi kerryttää seuraavasti:

- Kävelijät, hölkkääjät, juoksijat ja hiihtäjät saavat merkitä ylös kaikki kilometrinsä
- Pyöräilijät saavat kolmen kilometrin polkemisesta yhden kilometrin suorituksen, mutta alle 12-vuotiaat saavat pyöräillessäkin suorituksen jokaisesta kilometristä
- Kaikista muista vähintään puolen tunnin liikuntasuorituksista saa päivittäin kolme lisäkilometriä, joten myös sisäliikunta käy suorituksesta
- Päivittäisen lisäkilometrin saa myös, mikäli liikkuu perheenjäsenen, ystävän tai tuttavän kanssa. Kotieläimet eivät kuitenkaan kartuta lisäkilometrejä
- Lisäkilometrin saa myös, mikäli liikuntasuorituksen jälkeen venyttelee vähintään 15 minuutin ajan. Venyttely voi olla myös kuntopiirimäistä lihasharjoittelua

**Liikunnallista vuotta 2017 kaikille!**

