

LIKKUEN LÄPI VUODEN KAMPANJAKOKONAISUUS PÄÄTTYY SYYSLIIKKUJA KAMPANJALLA 1.9. ALKAEN

Liikkuen läpi vuoden on LiikUn ja 41 osallistuvan kunnan kolmen kampanjan kokonaisuus, joka sisältää Talviliikkuja, Haastepyöräily ja Syysliikkuja kampanjat. Tällä kampanjakokonaisuudella haastamme ja kannustamme kaiken ikäisiä sekä tasoisia lounaissuomalaisia liikkumaan läpi vuoden.



- Tuttuihin Talviliikkuja ja Haastepyöräily kampanjoihin saimmekin erittäin hyvin osallistujia, joten uskomme, että myös uusi Syysliikkuja kampanja kannustaa liikkumaan uusien liikuntalajien parissa, kertoo LiikUn terveysliikunnan kehittäjä Juha Koskelo.

Tietojen kerääjänä toimii ilmainen Liikkuen läpi vuoden mobiilisovellus, joka toimii älypuhelimessa, tabletissa ja tietokoneella. Sovellus kerää ja tallentaa henkilön omat suoritukset, sekä lähettää merkatut kilometrit suoraan kampanjan nettisivulle kuntarankingiin, josta näkee kuntakisan eri sarjojen suorituserät reaaliajassa. Mobiilisovelluksen voi ladata ilmaiseksi Google Play tai App Store mobiilikaupoista ja se löytyy myös nettiversiona osoitteesta <https://liikkuen.fi/liikkuen-lapi-vuoden>.

Syysliikkuja kampanja starttaa 1.9.2023



Syysliikkuja kampanja järjestetään 1.9.-30.11. ja kirjauksia voi tehdä syksyn liikuntalajeista; frisbeegolf, kävely, sauvakävely, juoksu, pyöräily, maastopyöräily, melonta, retkeily, rullahiihto ja -luistelu, uinti, suunnistus sekä soveltava liikunta. Joten jokaiselle löytyy varmasti oma laji ja kaikki voi osallistua kampanjaan omien kilometritavoitteiden mukaan.

Kuntakisassa on kolme sarjaa, alle 5000 asukkaan, sekä alle ja yli 10 000 asukkaan sarjat. Pääsääntöisesti kirjaukset tehdään mobiili- tai nettikirjauksina, mutta osassa kunnissa on käytössä liikuntakortti, joka toimii hyvänä vaihtoehtona, jos mobiilisovelluksen kokee haasteellisena. Kannattaa myös seurata oman kunnan ohjeita.

Syysliikkuja kampanja järjestetään yhteistyössä LiikUn sekä kampanjaan osallistuvien kuntien liikuntatoimien kanssa. LiikU ja kunnat arpoivat kaikkien osallistujien kesken palkintoja, joista ilmoitetaan voittajille erikseen.

Tarkemmat kampanjan tiedot sekä mobiili- ja nettikirjausohjeet löytyvät osoitteesta www.liiku.fi/syysliikkuja.

Lisätietoja:

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, terveysliikunnan kehittäjä Juha Koskelo, p.050-5360334, juha.koskelo@liiku.fi