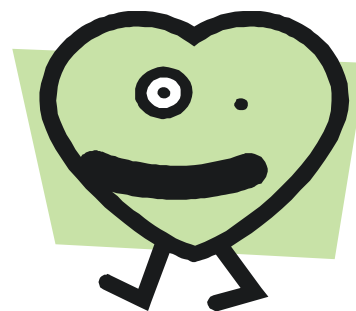


# Samla...



# TID FÖR LIVET

**Mål:** Att få så många "Hudiksvallare" och "Nordanstigare" som möjligt att i par promenera/jogga/stavgå minst 40 timmar på 8 veckor.

Måttlig regelbunden fysisk aktivitet ger kondition och individen får **LIV TILL ÄREN och ÅR TILL LIVET!**

Den nationella rekommendationen för fysisk aktivitet är att alla individer bör vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter per dag. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, t.ex. rask promenad.

**Deltagande:** För att delta behöver man en kompis, då laget består av **två personer** som tillsammans redovisar sina träningstimmar. All träning behöver inte genomföras tillsammans utan även individuell tid räknas. Tiden redovisas per dag på startkortet. Aktiviteten kan vara promenad, jogg eller stavgång.

**Tävling:** Alla par som klarar 40 timmar på 8 veckor är med i utlottningen av priser. Laget Laget med flest antal timmar får hederspris och områdena tävlar om att bli/ vara mest aktiv. Handikappsystäm används beroende på olika antal invånare i kommundelarna. Alla par som skickar in halvtidsrapport deltar i utlottningen av priser.

**Tävl.period:** 2 april – 28 maj (8 veckor).

**Startkort:** Finns att hämta på HT:s kundtjänst i Hudiksvall, Bergsjö och Delsbo, i kommunens receptioner samt hos Apoteken.

**Områdena** Bergsjö/Ilsbo, Harmånger/Jättendal/Strömsbruk, Gnarp, Hassela, Iggesund, Hudiksvall, Forsa och Dellenbygden tävlar om att bli bäst = mest aktiva området.

**Info-tavlor** sätts upp i: Bergsjö, Ilsbo, Harmånger, Jättendal, Strömsbruk, Gnarp, Hassela, Hudiksvall, Iggesund, Enånger, Njutånger, Forsa, Näsviken, Delsbo, Friggesund och Ångebo.



NORDANSTIGS  
KOMMUN



En del av en bra dag



HUDIKSVALLS  
KOMMUN