

## STEGUTMANING 20 – 26 maj 2024

Räkna ut hur långt du har gått under perioden 20 – 26 maj.



DATUM	Aktivitet 30 minuter	Km/Steg/Tid

- Fyll i din totala sträcka i hela kilometer i formuläret, avrunda till närmaste hela kilometer.  
Många smarta telefoner har en förinstallerad app som registrerar både antal steg och sträcka. Du kan behöva justera i inställningar för att se sträckan.
- Ladda hem en app som visar hur långt du har gått från Google Play eller Appstore.
- Titta på en karta, till exempel via Eniro.se, och räkna ut sträckan mellan de adresser du gått.
- Normalt går man någonstans mellan 1300-1600 steg på 1 km, beroende på hur långa steg man tar.
- 15 minuters promenad i normal promenadtakt motsvarar ofta 1 km. Går du snabbt registrerar du en längre distans och långsamt en lite kortare.
- 15 minuter övrig träning motsvarar 1 km.

En länk kommer att läggas ut på vår hemsida dit man kan skicka sina uppgifter. Bra priser väntar efter utlottning!