

I aktivitetskonkurransen regnes ulike former for fysisk aktivitet som gyldige bidrag, med poengsystem basert på tiden deltakerne bruker på aktivitet. Målet med konkurransen er å inspirere til bedre levevaner gjennom mer bevegelse og fremme helse og trivsel blant deltakerne.

Eksempler på aktiviteter som gir poeng inkluderer:

- Gåing og løping: turer i nærområdet, fjellturer, joggeturer eller innendørs på tredemølle.
- Sykling: både utendørs på stier og veier eller innendørs på ergometersykel.
- Styrketrening: treningsøker ute, på treningssenter eller hjemme.
- Gruppetimer: yoga, dans, spinning eller lignende organiserte treningsøker.
- Friluftsansktiviteter: fotturer, langrenn, alpint eller kajakkpadling.
- Hverdagsaktivitet: gå eller sykle til jobb, skole eller butikk, gå tur med hunden.

Poengsystem:

Poengene beregnes ut fra hvor lang tid du bruker på aktiviteten, uavhengig av intensitet eller distanse. Dette gjør at alle kan delta på sitt eget nivå. Den totale poengsummen deles på antall deltakere på laget.

10-30 minutter = 1 poeng

30-60 minutter = 2 poeng

60+ minutter = 3 poeng

Maks tre poeng om dagen.

Navn							
1. mai							
2. mai							
3. mai							
4. mai							
5. mai							
6. mai							
7. mai							
8. mai							
9. mai							
10. mai							
11. mai							
12. mai							
13. mai							
14. mai							
15. mai							
16. mai							
17. mai							
18. mai							
19. mai							
20. mai							
21. mai							
22. mai							
23. mai							
24. mai							
25. mai							
26. mai							
27. mai							
28. mai							
29. mai							
30. mai							
31. mai							
Totalsum							
Totalsum delt på alle deltakere							