

Häng med SPF Häggen & Rönnen runt din kommun och vinn fina priser!

Nu kan du gå runt i Pite kommun, enligt vår avståndstabell, och vara i mål senast den 19 maj.

Naturligtvis promenerar du var du vill och har bara de olika etapperna som mål för hur långt du hinner gå innan mitten av maj månad. Börja och välj en sträcka t.ex. Sjulsnäs – Lillpite – Svensbyn = 15,6 km Det innebär att när du gått 15,6 km på dina promenader, så har du nått målet för etapp 4. Då kan du välja en ny etapp.

- Du går när det passar dig.
- Du går så långt du orkar varje gång
- Du går där det passar dig. En promenad i stan, en skogspromenad eller runt köksbordet.
- Du mäter själv. Du kan mäta med en stegräknare eller med din telefon. Kanske du redan vet hur lång en sträcka är eller kan du uppskatta längden.
- Du räknar ihop dina km och markera etappen när du är klar med den
- Du väljer en ny etapp

Hur många etapper hinner du gå innan hälsoveckan?

Under hälsoveckan (v. 20) avslutas tävlingen och vi kommer då att lotta ut priser för de olika etapperna. Om du går alla 5 sträckorna har du gått 12 mil och då kommer du att delta i en utlottning med extra fina priser. (Mer info.senare)

Piteå - Rosvik (24 km) - Sjulsmark (16 km) = 40 km

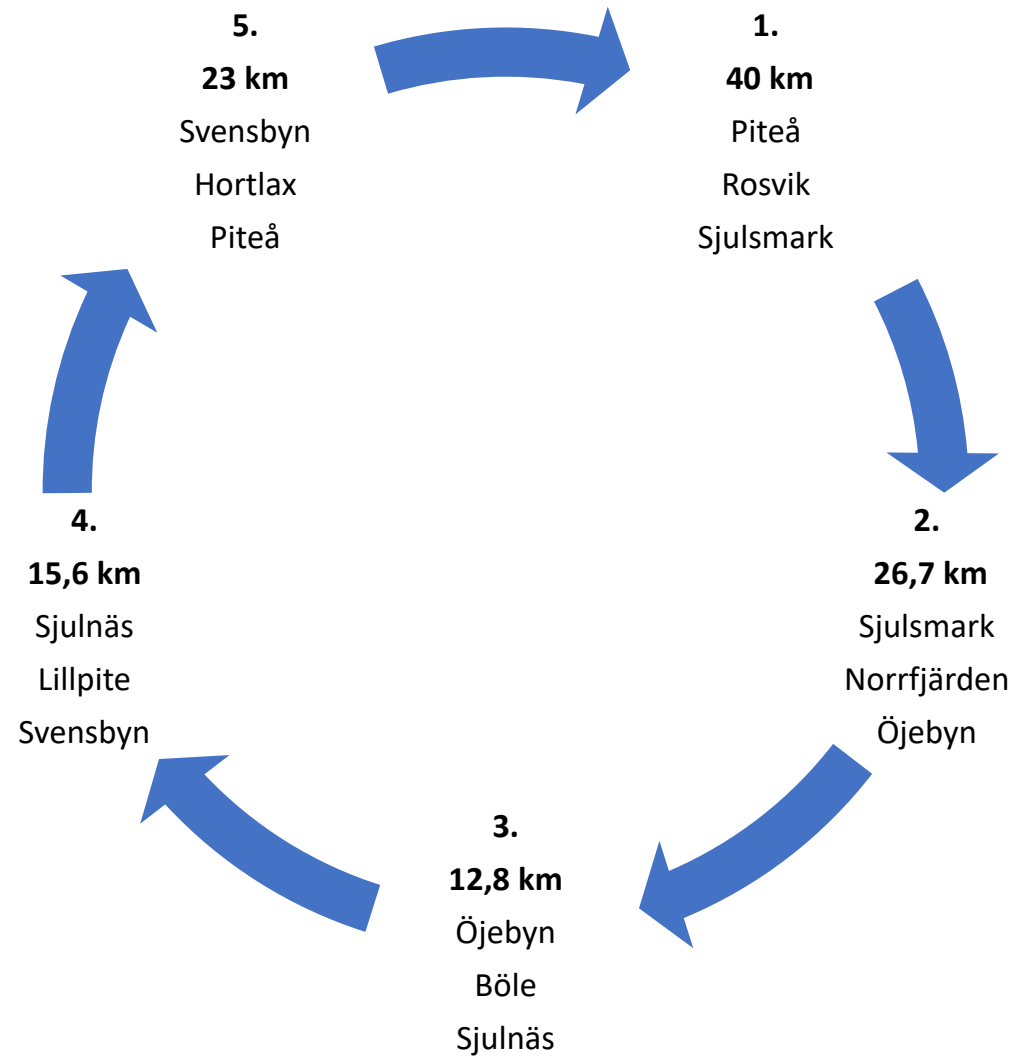
Sjulsmark - Norrfjärden (17 km) - Öjebyn (9,7 km) = 26,7 km

Öjebyn - Böle (6,5 km) - Sjulnäs (6,3 km) = 12,8 km

Sjulnäs - Lillpite (5,7 km) - Svensbyn (9,9 km) = 15,6 km

Svensbyn - Hortlax (12 km) - Piteå (11 km) = 23 km

Hela sträckan blir ca 120 km.



SÅ BÖRJA GÅ NU!!!!

[illegible]

