



Virtuaalne väljakutse!

Aprill on liikumiskuu! Aprill on südamekuu!

Väljakutset toetab:



Liigume, et mõelda oma tervisele ja treenida südant!

Eesmärk: Koos kevade tulekuga kutsuda taas kõiki aktiivselt õue liikuma, et sellest saaks igapäevane harjumus. Läbi liikumise tugevdada oma tervist ja tõsta füüsilist võimekust.

Aeg: 01.-30. aprill, 2021

Koht: Endale sobilikus kohas

Mida loeme?: kilomeetrid, mis on saavutatud kas kõnniga, jooksuga, orienteerumisega, kepikõnniga või matkamisega. Rattakilomeetrid kahjuks arvestusse ei lähe.

Kasuta terve kuu vältel ühte kindlat liikumisäppi või spordikella, mis mõõdab sinu kilometraaži.

Mõned soovituslikud äpid:

Map My Run

Map My Walk

Loomulikult võite kasutada kõiki neid äppe, mis teil juba kasutuses ja toimivad.

Sportlased, kellel äppi pole, paluge oma treenerit, õpetajat, tugiisikut või kedagi teist, kes aitaks teid sellega. Sportlased, kellel pole võimalik üldse mingit äppi kasutada, võtke ühendust, kindlasti leiame mingi võimaluse, kuidas saate väljakutses osaleda.

Selleks, et loosimises osaleda, peate saatma hiljemalt **4.maiks** meiliaadressil **siret@eeo.ee** oma kuu kokkuvõtte läbitud kilometraažist, lisaks oma nimi, vanus ja info selle kohta, kas oled eriolümpia sportlane või mitte. Paljud äpid ja spordikellad võimaldavad eraldi välja tuua, missuguse aktiivsusega tegu oli ja kui palju kilomeetreid mingil viisil läbiti. Kogu väljakutses teeme ka tagasisidena kokkuvõtte.

Loosimine: Iga 30 km läbimine annab eriolümpia sportlasele 2 loosihäält, teistele 1 hääle.

Näiteks: Kui eriolümpia sportlane on väljakutse lõpuks läbinud 90 km, siis on tal loosikastis 6 häält. Kui eriolümpia treener on väljakutse lõpuks läbinud 120 km, siis on tal loosikastis 4 häält.

Loosimine toimub 5.mail kell 12.00 Eriolümpia Eesti Ühenduse FB lehel otseülekandena. Loosimise õigsust kontrollib kokkukutsutud komisjon.

Väljakutse peauhind: Polari pulsikell, auhinnaga toetab meie hea koostööpartner PopSport.

Lisaks loosime välja mitmeid auhindu eriolümpia poolt, nt. T-särgid, mütsid, kruusid, pufid jne. Üks inimene saab võita vaid ühe auhinna.

P.S. Väljakutses võivad osaleda, aga loosimises ei osale Eriolümpia Eesti Ühenduse- ja PopSport töötajad.

Küsimused: siret@eeo.ee, tel.56883088