# **Nu är det dags för årets utmaning!**

**Rehabassistans motionstävling 2020**

**15 februari-15 maj**

**Sträckan Härnösand-Köpenhamn med delmål däremellan**

I årets motionstävling tävlar vi i team kring våra fina kunder – kund och assistenter tävlar tillsammans mot andra kunders team. Det gäller att tillsammans ta sig så långt man kan under perioden 15 februari till 15 maj 2020.

Se omvandlingstabell för att se hur många kilometer olika aktiviteter ger (tabellen beräknar kilometer efter 10 minuters motion). Inga stegräknare kommer att delas ut.

Når man till Uppsala, Jönköping eller Köpenhamn är man med i utlottningen av fina priser med ökande värde beroende på hur långt man gått – ju längre sträcka desto finare priser.

Vi räknar med stort engagemang och kämpaglöd. I slutändan är vi alla vinnare – rörelse är receptet till fysiskt och psykiskt välmående!

Tveka inte att höra av er om ni har frågor eller funderingar. Nu ger vi järnet!

 /Tävlingssekretariatet genom Linda



**Sträckor**

Härnösand – Sundsvall 51,7 km

Härnösand – Hudiksvall 132,2 km

Härnösand – Gävle 258,8 km

**Härnösand – Uppsala 359,8 km**

Härnösand – Stockholm 426 km

Härnösand – Nyköping 523,4 km

Härnösand – Norrköping 583,3 km

Härnösand – Linköping 620 km

Härnösand – Ödeshög 682,3 km

**Härnösand – Jönköping 744,6 km**

Härnösand – Värnamo 812,6 km

Härnösand – Markaryd 901,6 km

Härnösand – Helsingborg 977 km

**Härnösand – Köpenhamn 1077,8 km**

