

## Häng med på höstens viktigaste aktivitetsutmaning! **Tillsammans till Santiago de Compostela!**

Utmaningsperiod; 1-29 september



Minska sjukfrånvaro



Bättre arbetsmiljö



Kul och motiverande

Tillsammans ska ni sätta fokus på en aktiv vardag på ett roligt, enkelt och motiverande sätt. Målet är att hålla ett stegsnitt på 10 000 steg över hela september.

Under 29 dagar registrerar ni all er aktivitet och "går" virtuellt den franska Pilgrimsleden från St. Jean Pied de Port till Santiago de Compostela.

Walk4Life är ett välgörenhetsprojekt som varje år samlar in pengar och skapar ljusglimtar för barn med hjärtproblem.

Hjälp oss att nå målet och välkommen på vår resa!  
Vi gör det för barnen!

### Nå målet

Målet är att hålla ett dagligt stegsnitt på 10 000 steg över hela tävlingsperioden. Alla steg ni tar och all aktivitet ni registrerar räknas till ert stegsnitt. Era steg överförs automatiskt med vår app och ni kan enkelt registrera annan aktivitet i aktivitetstabellen. Du kan integrera din aktivitetsklocka direkt via tappa.se eller Apple Hälsa och Google Fitness.

### Delta tillsammans

Nyckeln till framgång är att nå målet tillsammans. Dela upp er i lag och hjälp, peppa och motivera varandra hela vägen in i mål. I Tappas app delar ni enkelt in er i lag och kan följa alla lagen i en topplista. Vi rekommenderar lag på 2-8 personer för att få en lagom stor grupp. Är ni fler än 8 personer? Bilda fler lag! Tillsammans jobbar ni för att nå målet i tid.

### Följ er framgång

Följ din och lagets framgång i den virtuella kartan med spännande stopp längs vägen. Vid varje stopp får ni ta del av kul information om staden. Genom att registrera all er aktivitet kommer ni närmare målet. Ni kommer även kunna följa er framgång i topplistor.

### Vart går pengarna?

Ett trasigt barnhjärta förändrar allt. Varje år får 2 000 familjer i Sverige beskedet att deras nyfödda barn har fel på sitt hjärta. Det kan röra sig om allt från mindre hål som växer igen av sig själv till livshotande situationer som kräver omedelbar operation.

I dag lever fler än 70 000 personer med medfött hjärtfel, varav 20 000 är under 18 år.

Hjärtebarnsfonden stödjer de drabbade och forskning.

### Så här anmäler ni er!

1. Gå till [www.walk4life.se/sverige](http://www.walk4life.se/sverige)
2. Gå till anmälan och fyll i era uppgifter
3. Ladda ner Tappas app "Tappa Pro", skriv in startkod och börja gå!

