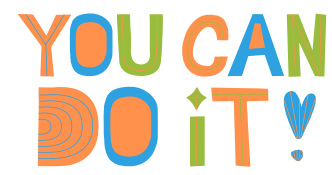


Osallistu arvontaan!



Palauta porraskortti yhteystietoineen 20.11.2023 mennessä Virolahden liikuntatoimistoon (Virojoentie 7, 49900 Virolahti) tai kuntien kirjastoihin.

Arvontaan voi osallistua , kun on saavuttanut omilla porraskaskelmilla vähintään alimman mäen huipun.

Nimi: _____

Osoite: _____

Puh.: _____

Osallistu arvontaan!



Palauta porraskortti yhteystietoineen 20.11.2023 mennessä Virolahden liikuntatoimistoon (Virojoentie 7, 49900 Virolahti) tai kuntien kirjastoihin.

Arvontaan voi osallistua , kun on saavuttanut omilla porraskaskelmilla vähintään alimman mäen huipun.

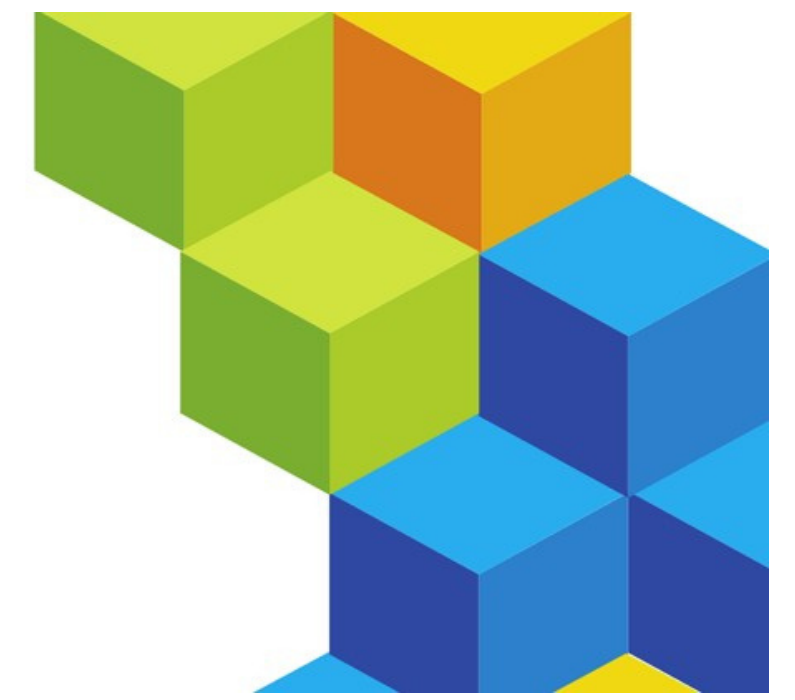
Nimi: _____

Osoite: _____

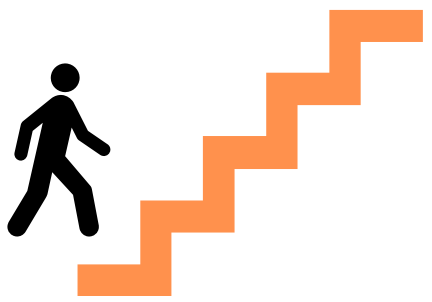
Puh.: _____

PORRAS- PÄIVÄT

TULEVAT JÄLLEEN 6.-12.11.2023



Osallistu Kaakon kaksikon Porraspäiviin 6.-12.11.2023

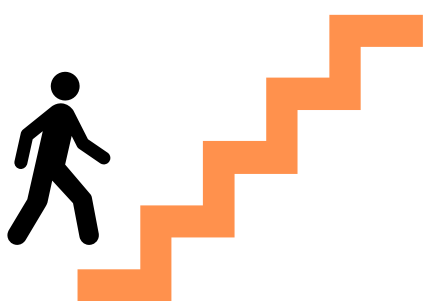


PORRAS- PÄIVÄT

TULEVAT JÄLLEEN 6.-12.11.2023



Osallistu Kaakon kaksikon Porraspäiviin 6.-12.11.2023

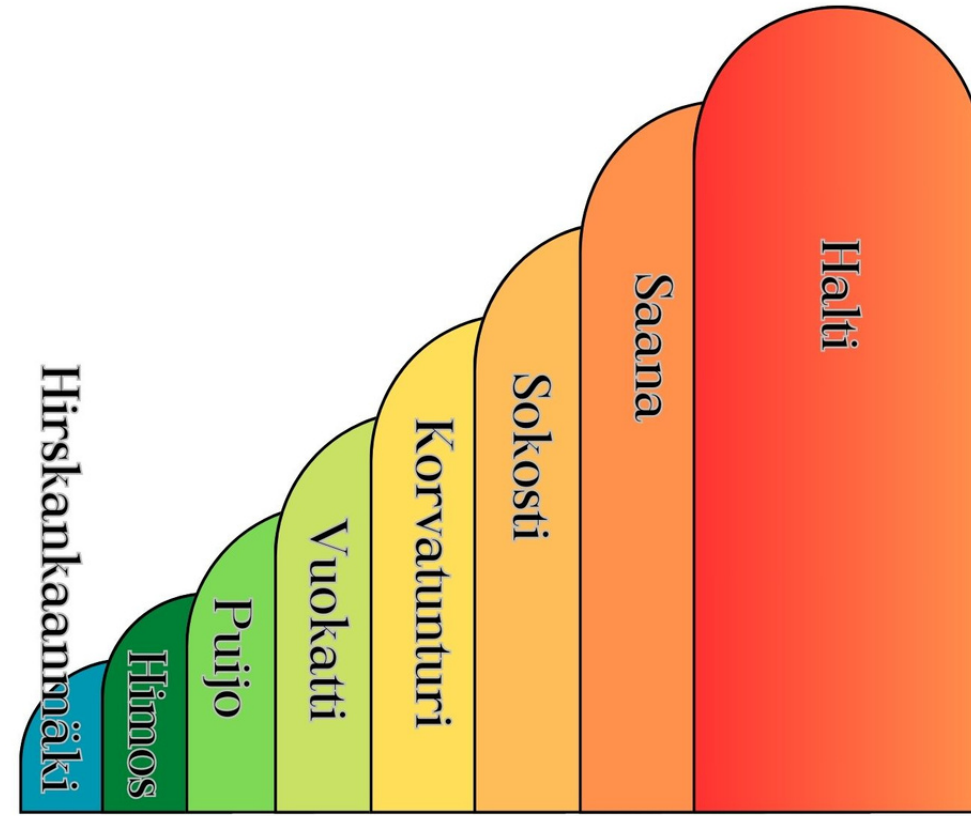


Kuinka korkealle olet valmis kipuamaan?

- Valitse oheisesta listasta mäki, vuori tai tunturi omaksi tavoitteeksesi ja lähde kipuamaan tarvittava määrä portaita.
- Sinulla on koko viikko aikaa saavuttaa tavoitteesi!
- Portaiden nousemisella on lukuisia terveyshyötyjä - **jokainen askel siis kannattaa!**

**Portaita voi nousta missä tahansa!
Ulkona, sisällä, kotona, töissä,
koulussa, naapurissa jne.**

Halti 1 324 m = 8 000 porrasta
Saana 1029 m = 6 000 porrasta
Sokosti 718 m = 4 200 porrasta
Korvatunturi 486 m = 2 850 porrasta
Vuokatinvaara 351 m = 2 000 porrasta
Puijo 232 m = 1350 porrasta
Himos 151 m = 900 porrasta
Hirskankaanmäki (masto) 78m = 460 porrasta



Merkitse viereisiin ruudukoihin päivittäiset porrasaskelmääräsi, jotta voit seurata tavoitteesi toteutumista.

Yhteistä porrasnousua on tarjolla myös ohjatusti



- MA 6.11. klo 10.00 - 11.00 Lapinvuoren kuntoportaissa
- TI 7.11. klo 17.30-18.30 Klamilan kuntoportaissa
- KE 8.11. klo 17.30-18.30 Lapinvuoren kuntoportaissa
- TO 9.11. klo 17.30-18.30 Myllylammen liikuntarappusilla

**Tule rohkeasti mukaan!
Otsalamppu on hyvä
lisävaruste.**

MA
TI
KE
TO
PE
LA
SU

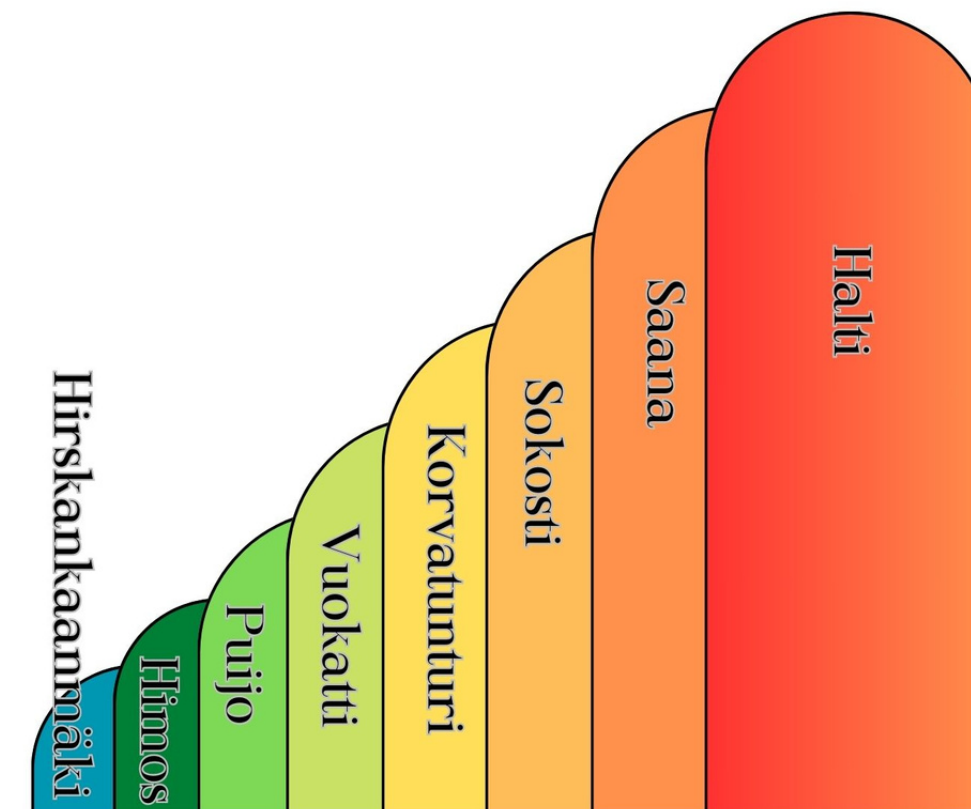
Yht.

Kuinka korkealle olet valmis kipuamaan?

- Valitse oheisesta listasta mäki, vuori tai tunturi omaksi tavoitteeksesi ja lähde kipuamaan tarvittava määrä portaita.
- Sinulla on koko viikko aikaa saavuttaa tavoitteesi!
- Portaiden nousemisella on lukuisia terveyshyötyjä - **jokainen askel siis kannattaa!**

**Portaita voi nousta missä tahansa!
Ulkona, sisällä, kotona, töissä,
koulussa, naapurissa jne.**

Halti 1 324 m = 8 000 porrasta
Saana 1029 m = 6 000 porrasta
Sokosti 718 m = 4 200 porrasta
Korvatunturi 486 m = 2 850 porrasta
Vuokatinvaara 351 m = 2 000 porrasta
Puijo 232 m = 1350 porrasta
Himos 151 m = 900 porrasta
Hirskankaanmäki (masto) 78m = 460 porrasta



Merkitse viereisiin ruudukoihin päivittäiset porrasaskelmääräsi, jotta voit seurata tavoitteesi toteutumista.

Yhteistä porrasnousua on tarjolla myös ohjatusti



- MA 6.11. klo 10.00 - 11.00 Lapinvuoren kuntoportaissa
- TI 7.11. klo 17.30-18.30 Klamilan kuntoportaissa
- KE 8.11. klo 17.30-18.30 Lapinvuoren kuntoportaissa
- TO 9.11. klo 16.30-17.30 Myllylammen liikuntarappusilla

**Tule rohkeasti mukaan!
Otsalamppu on hyvä
lisävaruste.**

MA
TI
KE
TO
PE
LA
SU

Yht.