

hittaut

ENA-vandrarna deltar i Friskvårdsutmaningen Registrerade dig i hittaut appen och Friskvårdsutmaningen

Förutom att vandra på onsdagarna med ENA-vandrarna så rekommenderar vi dig som vill ha mer motion och öka dina kunskaper om Enköpingsbygden att delta i hittaut.

En friskvårdsaktivitet där du med hjälp av karta ska finna ”checkpoints”. Det finns fyra olika svårighetsgrad och de är placerade i stadsmiljö, parker, bostadsområden och tätortsnära skogar.

Du kan ge dig ut då det passar dig – på egen hand eller tillsammans med andra.

Hittaut startade den 27 april och pågår tom 31 oktober.

Med hjälp av hittautkartan och en app så letar du reda på checkpoints och registrerar dessa i appen. Välj ut ett område och ta så många checkpoints du hinner och avsatt tid för. Sen betar du av område för område beroende på ditt intresse och den tid du vill lägga ner.

ENA-vandrar deltar i hittaut:s Friskvårdsutmaning. **När du registrerar dig i appen så kryssa för även Enavandrarna.** Alla dina registrerade checkpoints räknas även för Enavandrarna totalt. Ett bra sätt att visa på ENA-vandrarernas aktivitet och friskvårdssatsning..

SÅ HÄR GÖR DU:

1. Skaffa en hittautkarta. Har du inte redan skaffat en så delar vi ut dessa vid informationen -Bahcohallens P i samband med våra vandringar.
2. Ladda ner hittaut appen och registrera dig där.
 - Google Play om du har en androidtelefon
 - App Store om du har en Iphone
3. Glöm inte att registrera Enavandrarna i Friskvårdsutmaningen.
4. Du kan även registrera på hittaut.nu

Ta med dig kartan och börja leta Checkpoints – Lycka till!

ENA-vandrarna 2024-04-28