

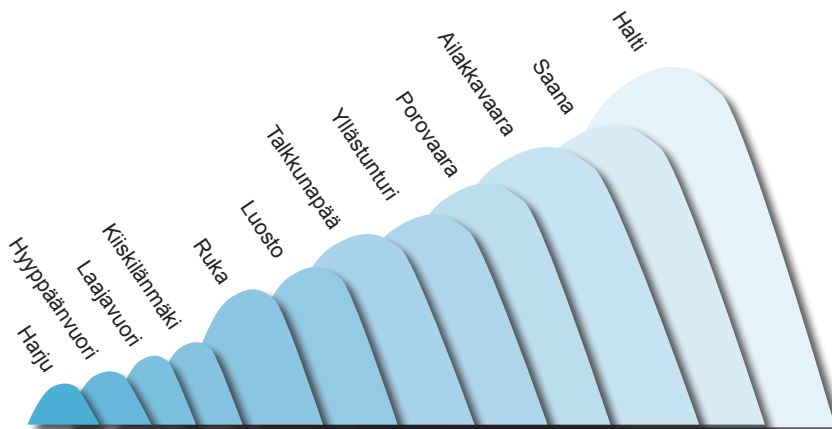


## Porrashaaste – kohti huippuja!

Tervetuloa Meijän polun ensimmäisen liikunta- ja hyvinvointihaasteen pariin!

Ensimmäisenä haasteena julkaistaan porrashaaste, jossa lähdetään kipuamaan kohden mäkien ja tuntureiden huippuja. Jokainen omalla vauhdillaan ja itsevalitsemisinaan portaissa. Porrashaasteen voi toteuttaa sekä sisä- että ulkoportaissa, kotona, töissä tai vaikkapa naapuritalossa.

Valitse itsellesi mäki tai tunturi oheisesta listasta ja käy matkaan. Lista on merkitty arvioitu porrasmäärä, jonka kipuamalla pääset huipulle.



Halti 1 324 m =	<b>8 000 porrasta</b>
Saana 1 028 m =	<b>6 200 porrasta</b>
Ailakkavaara 955 m =	<b>5 750 porrasta</b>
Porovaara 818 m =	<b>4 900 porrasta</b>
Yllästunturi 719 m =	<b>4 300 porrasta</b>
Talkkunapää 635 m =	<b>3 800 porrasta</b>
Luosto 514 m =	<b>3 100 porrasta</b>
Ruka 482 m =	<b>2 300 porrasta</b>
Kiiskilänmäki 269 m =	<b>1 600 porrasta</b>
Laajavuori 220 m =	<b>1 300 porrasta</b>
Hyppäänvuori 171 m =	<b>1 050 porrasta</b>
Harju 143 m =	<b>850 porrasta</b>

*Korkeudet merenpinnan tasosta mitattuna.*

Pidä tuloksista harjoituskirjaa, jonka voit tulostaa Meijän polun nettisivuilta.

Voit jakaa suorituksen pieniksi osasuorituksiksi, jolloin kipuut päivittäin tai viikottain tietyn määrän portaita. Jos esimerkiksi nouset päivittäin 100 porrasta, Rukalle kiipeäminen kestää 23 päivää. Kunnon haastetta kaivatessasi, kiipeä kaikille yllä oleville huipuille vuoden aikana.

Voit suorittaa haasteen myös ystävien, naapurien tai työporukan kanssa, jolloin keräätte yhdessä vaadittavan porrasmäärän. Ja kun tavoite on saavutettu, niin seuraavan kimppuun... Kivuttuasi kaikkien haasteessa olevien kohteiden huipulle, oletkin jo 6 500 porraskelman päässä Mount Everestin huipulta. Eli matka jatkuu!

Onnea matkaan!

