

# #vittangihundran

(pågår fram t.o.m. 30/9)

Kryss när det är klart!

1. Cykla till Kuoksu	
2. Gör plankan så länge du orkar	
3. Gå/spring Poststigen	
4. Stretcha hela kroppen	
5. Gå till jättetallen mitt emot Kokkajärvi	
6. Hoppa hopprep	
7. Spela badminton	
8. Spela kubb	
9. Gå på ett pass (t.ex. gruppträning)	
10. Yoga minst 15 minuter	
11. Paddla kajak/kanot	
12. Simma	
13. Styrketräna	
14. Gör avslappningsövningar minst 10 min	
15. 100 sit-ups under en dag	
16. 50 knäböj under en dag	
17. 30 armhävningar under en dag	
18. Balansträning minst 15 min	
19. Baka	
20. Gå till Låktatjäkkastugan	
21. Gå till Trollsjön	
22. Gå till Kratersjön	
23. Gå till Treriksröset	
24. 10 upphopp + 10 armhävningar 5 gånger	
25. Gå/spring elljusspåret	
26. Bada	
27. Se en film	
28. Cykla till Parakka	
29. Gå 15000 steg under en dag	
30. Vandra i skogen	
31. Ta 5 kontroller på naturpasset	
32. Ha picknick	
33. Ta en sovmorgon	

	Kryss när det är klart!
34. Almenäspokalen= 6 burpees, 20 knäböj, 10 armhävningar, 200 meter löpning- 6 varv	
35. Spela brännboll/boule	
36. Plantera/påta i trädgården	
37. Ät en härlig frukost	
38. Gå en tipsrunda	
39. Hoppa hage	
40. Cykla till Svappavaara	
41. Fiska	
42. Läs/lyssna på en bok	
43. Promenera 30 minuter	
44. Unna dig något	
45. Meditera minst 10 minuter	
46. Träna på utegym/ var med på utepass	
47. Bada bastu	
48. Sätt på favoritmusiken och dansa	
49. Gå/spring 6 juni slingan 3,8	
50. Gå/spring 6 juni slingan 7,5	
51. Gå/spring 6 juni slingan 15km	
52. Ta en naturpromenad	
53. Cykla/gå Vittangis alla gator	
54. Gå ner till kanjon i Masugnsbyn	
55. Gå/spring slingan till Pilgrimsloppet	
56. Gå/spring/cykla till suptallen t.o.r	
57. Laga (och ät) en vegetarisk rätt	
58. Gå upp på Luongastunturi	
59. Gå 90 minuter	
60. Spela discgolf	
61. Laga mat över öppen eld	
62. Cykla/spring/gå t.o.r Kokkajärvi	
63. Testa något du aldrig gjort	
64. Björngång 15 steg fram och tillbaka	
65. Ha en sockerfri dag	
66. Plogga (gå/jogga och plocka skräp)	
67. Telemarkshopp/upphopp/hoppa sida till sida 20 sek x 8	

--	--

68. Överraska någon	Kryss när det är klart!
69. Sitt ute i solen och fyll på med D-vitamin	
70. Gå/spring/cykla till VSK-lådan Lappeavaara	
71. Gå/spring/cykla till VSK-lådan Vastakielinen	
72. Gå/spring/cykla till VSK-lådan Kärleksstigen	
73. Gå/spring/cykla till VSK-lådan sportstugan	
74. Gå/spring/cykla till VSK-lådan Haurarova	
75. Gå/spring/cykla till VSK-lådan Parakkavägen	
76. Gå/spring/cykla till VSK-lådan Valkeavaara	
77. Spela sällskapsspel med minst 3 personer	
78. Ät en glass	
79. Cykla gamla Mellanälvsloppet	
80. Gå eller spring intervaller	
81. Gå upp till Ounistunturi	
82. Gå/spring Vastakielinenslingan	
83. Blunda och lyssna på fågelsång	
84. Lek i lekparken	
85. Gå/spring backintervaller 10 gånger	
86. Lös ett helt korsord	
87. Kör ett pass med egen kroppsvikt	
88. Tänk en positiv tanke om dig själv	
89. Prova ett nytt recept	
90. Plocka bär	
91. Gör huvud, axlar, knä och tå tillsammans med någon	
92. Plocka blommor och ge till någon	
93. Lös ett sudoku	
94. Gör en smoothie med minst en grönsak	
95. Sjung en sång	
96. Ryggresningar 15x3	
97. Stå på händer/huvud	
98. Utmana dig själv	
99. Spela fotboll/bollekar	
100. Ge någon en komplimang	

**Ditt namn:** \_\_\_\_\_