



Over Kölen

Ski & Motionsanläggning

Till allmänheten, kompisgäng, arbetslag, företagare mm.....

Vill Ni vara med och tävla och på samma gång förbättra Er kondition?

Då kanske detta är något för dej?

"GRÄNSPULSEN"

Gränspulsen är en lagtävling med syfte att öka den fysiska aktivitetsnivån hos befolkningen och samtidigt förbättra konditionen hos deltagarna.

Vem kan vara med?

Alla som kan gå upp och ner på en pall som är ca 20 cm hög, under minst 6 minuter, och som bor i Marker- eller Årjängs kommun. Otränade personer har störst chans att förbättra sin kondition och bli en vinnare.

Så här går det till:

- 3-6 personer bildar ett lag och anmäler sig. (se bifogad anmälnings blankett)
- Därefter kallas laget till Kölen Sportcenter för att genomgå första testet, som innebär att deltagarna kliver upp och ner på en stepbräda (pall) i minst 6 minuter. Deltagarna kliver i en bestämd takt och under tiden läser testledaren av pulsen på varje deltagare en gång i minuten. Alla deltagare kommer att ha en pulsklocka fäst runt bröstet under själva testet. Deltagarnas gemensamma puls summeras och delas på antalet deltagare i laget. Detta är själva testresultatet.
- Under tiden fram till test två sköter deltagarna själva, eller deltar i någon gruppaktivitet, sin träning.
- Under oktober kommer laget att kallas igen för att göra test 2.
- Det lag som förbättrat sin kondition mest, dvs sänkt sin genomsnittliga puls mest, är vinnare.

Anmälan "Gränspulsen"

Lagets namn: _____

Deltagare:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Kontaktperson: _____

Telefonnummer: _____

Mailadress: _____

Svar snarast till:

Catrine Oscarson

070 – 482 03 12

catrine.oscarson@arjang.se