

Kryss av utførte oppdrag hver uke – flere oppdrag gir større vinnershjanser.



Last ned appen for å få flere utfordringer!

Uke 1 31. aug–6. sep.	Uke 2 7.–13. sep.	Uke 3 14–20. sep.	Uke 4 21.–27. sep.	Uke 5 28. sep.–4. okt.	Uke 6 05. okt – fredag 9.okt.
Gå 15 minutter i dag.	Gå 20 minutter mens barnet er på fritidsaktivitet.	Ta en kveldstur etter kl. 20.	Vær aktiv i 120 minutter totalt.	Vær aktiv i 140 minutter totalt.	Vær aktiv i 160 minutter totalt.
Gå 10 minutter hjemmefra og tilbake og se hvor langt du kommer.	Ring en venn mens du går.	Ta et kvarter utendørs før leggetid.	Gå 6 turer.	Gå 7 turer.	Gå 8 turer.
Ta trappen i stedet for heisen i dag.	Gå 15 minutter sammen med noen: venn, kollega, nabo eller hund.	Spill et ballspill.	Gå 10 km totalt.	Gå 15 km totalt.	Gå 20 km totalt.
Parker litt lenger unna enn vanlig.	Ta en kveldstur etter middag.	Gå til sengs kl. 22 eller tidligere.	Gå en tur på over 3 km.	Gå en tur på over 3 km.	Gå en tur på over 3,5 km.
Ta en telefonsamtale mens du går.	Gå en tur uten mobil.	Vær aktiv i 90 minutter totalt.	Gå en tur på mandag.	Gå en tur før kl. 09.	Gå en tur før kl. 08.
Gå en tur før frokost.	Ta en aktiv lunsjpause eller spis lunsj gående med en kollega eller venn.	Gå 5 turer.	Gå tur 5 dager på rad.	Gå tur 6 dager på rad.	Gå tur 7 dager på rad.
Gå 2 turer denne uka.	Inviter noen med på tur.	Gå en tur i oppoverbakke.	Gå en tur i skogen.	Gå en tur langs elva.	Gå en tur i sentrum.
Gå 2 km totalt.	Gå en tur på over 2,5 km.	Gå en tur med en kollega.	Velg en vei du aldri har gått før.	Ha en bilfri fredag.	Ha en bilfri mandag.
Vær aktiv i 45 minutter totalt.	Hopp hoppetau.	Gå en tur på onsdag.	Plukk opp fem søppelbiter på turen.	Ta en kveldstur etter middag.	Gå en tur ved solnedgang.
Ha en bilfri søndag.	Gjør 10 spensthopp.	Gå tur 4 dager på rad.	Ha en bilfri fredag.	Gå en tur med noen du ikke vanligvis går med.	Gå en eventyrsti med noen du kjenner.

Send inn arket ditt hver søndag

Send bilde av utfylt ark hver uke, innen søndag kl. 22:00, på SMS til **95429090** eller e-post til support@kobla.no.

Kobla forbeholder seg retten til å diskvalifisere deltakere ved mistanke om juks.



Kjekt å vite

Vinnere trekkes påfølgende mandag og kontaktes på e-post eller SMS.

Siste kampanjeuke: Vinnere trekkes fredag 9. oktober kl. 22.00.

Spørsmål? Ta kontakt på support@kobla.no



Kobla