

Vad är meningen med "Trappa upp Söderhamn"?

"Trappa upp Söderhamn" har tillkommit efter inspiration av professor Mai-Lis Hellneius och bl a Mattias Sunneborn som myntat begreppet "100 trappsteg om dagen". Konceptet vill locka till bra motion, trevligt och socialt umgänge kombinerat med ett litet spännings- och tävlingsmoment.

Ett 20-tal kommuner i landet arrangerar toppbestigningar med målet att nå Mount Everest topp. I Söderhamn väljer vi Östra Bergets trappa mitt i stan för att nå målet. Kom och gå Du också. Din insats räknas.

Vilka kan delta i utmaningen?

Svaret är: ALLA! Vi föreningar som arrangerar Trappa Upp Söderhamn har länge erbjudit ett brett utbud av motionsaktiviteter för 65+are. Vi hoppas nu att många ur den målgruppen kommer att utnyttja detta initiativ, men det hindrar inte att man erbjuder, barn, barn/barn, vänner och grannar att vara med. Dessutom är ni naturligtvis välkomna till föreningarnas ordinarie aktiviteter.

Hur högt upp kan jag gå?

Kebnekajse 46 varv
Mount Blanc 91 varv
Mount Everest 128 varv

Hur långt behöver jag gå varje gång?

Hur långt Du väljer att gå varje gång är helt individuellt. Ett varv ger 42 höjdmetrar och i längd drygt 1 km. Ett varv tar c:a 20 min att gå.

Föreningarna som arrangerar Trappa Upp Söderhamn är:



Hälligångarna

Facebook Hälligångarna
sven.brodd@outlook.com
Kontakt: Sven Brodd



SPM Bowling

www.spm-motion.se
morganbrodin@gmail.com
Kontakt: Morgan Brodin

SPM Boule

www.spm-motion.se
to.strom@outlook.com
Kontakt: Tommy Ström



SPM/SUIF Seniorer

SPM pingis i Söderhamn
lennander39@gmail.com
Kontakt: Lennart Andersson



Söderhamns OK

www.soderhamnsok.se
lennartpersson56@gmail.com
Kontakt: Lennart Persson



"Mai-Lis Hellenius
- inspiratör till
100 trappsteg
per dag."

Start 3/6
kl 18

Var med i årets stora hälsoutmaning!

Tillsammans går vi upp på Mount Everests topp via trapporna på Östra berget.

TRAPPA UPP Söderhamn



Från Söderhamn till Mount Everest!



Så här går det till att "Trappa upp Söderhamn"

När?

Varje måndag, med start 3 juni fram till och med 26 augusti

Tid?

Kl 18⁰⁰-20⁰⁰

Var?

Registrering och start där trapporna börjar vid gamla järnvägsbron vid Busstationen.

Hur?

Vid registreringen får du ett startnummer, som du sedan använder under hela perioden. Vid aktiviteterna och varvningarna meddelar du bara ditt startnummer.

Vid varje månadsslut lottar vi ut saker skänkta av företag i Söderhamn på ditt startnummer.

Varje vecka får du ett infoblad om Trappa upp Söderhamn, med vinnare, ställning i Föreningskampen och andra spännande nyheter och aktiviteter.

Ingen kostnad!

Från Söderhamn
till
Mount Everest!

TRAPPA UPP



Bana för promenerare och löpare

Sponsorer

rehabMAGASINET

SÖDERHAMNS
Kuriren

Sparbanksstiftelsen
Söderhamn

tempo VÅGBRO

Gävleborg

Föreningskampen

Varje deltagare kan skänka sina höjdmetrar till en förening. Här nedan har du de föreningar som är med i Föreningskampen. Målet är att nå Mount Everests topp, vilket innebär 128 varv på Östra berget banan. Som deltagare kan du bara välja en förening.

Föreningar:

Exempelvis Brobergs IF, Söderhamns IF, SUIF, Söderhamns FF m.fl.

Bana för personer med rullator eller rullstol. Banan är något längre, men asfalterad hela vägen och med något mindre höjdmetrar, men bedöms likvärdig som de som går i trapporna.

