

GÅNGPOLARN



Många barn och ungdomar idag rör sig för lite. Goda vanor grundläggs tidigt och ett bra sätt att göra det på är att bli **Gångpolare**. Välj själv märkesnivå, gå en viss sträcka eller en viss tid tillsammans i stor eller liten grupp och anpassa farten efter barnen.

Kombinera med temadagar, tipspromenader, korvgrillning och avsluta med märkesutdelning.



BRONS

Gå en kilometer
eller 20 minuter



SILVER

Gå två kilometer
eller 40 minuter



GULD

Gå tre kilometer
eller 60 minuter



HÖGRE

Gå fyra kilometer
eller 80 minuter