



MITT
TRÄNINGÅR
2021

#mittträningsår2021



Mitt träningsår 2021

Nu när vår folkfest Vadstena Triathlon var tvungen att flyttas fram till 2021 så har vi skapat en ny utmaning som vi vill presentera. Vi uppmanar alla som vill och kan att ta sig an utmaningen *“Mitt träningsår 2021”*.

Målet med denna utmaning är att, oavsett din ålder och erfarenhet, skapa en rutin som ger ditt välmående ett lyft. Hela vår planet genomgår en tuff pandemi och vi behöver ge oss själva en välbehövlig energiboost för att ta oss igenom detta på bästa sätt. “Mitt träningsår 2021” uppmanar till alla former av rörelse och träning där du inte behöver ha någon erfarenhet eller dyr utrustning utan använder dig av det du har - din kropp!





Vad innebär utmaningen?

För att ta del av utmaningen och kunna titulera sig finisher av *“Mitt träningsår 2021”* så behöver du uppfylla följande:

- Aktivera dig i 150 minuter per vecka. Detta kan vara sammanhållande eller uppdelat på flera tillfällen under en och samma vecka. Detta ska ske kontinuerligt från den vecka du startar till och med vecka 33 nästa år (2021)
- Träningsformen är väldigt flexibel och kan vara t.ex. en promenad, tennis, golf, paddel, löpning, yoga, simning, dans, skidåkning eller en cykeltur. Allt kvalificerar dig och ger dig en välbehövlig dos av energi. Kortfattat, det ska vara en pulshöjare i 150 min.
- Under ditt träningsår så önskar vi att du vid två tillfällen lägger ut en bild som visar din aktivitet i dina sociala medier. Har du inga sociala medier så kanske en vän eller familjemedlem kan lägga ut åt dig. Hashtagga då den bilden med **#mittträningsår2021** och **#vadstenatriathlon**.



När pågår denna utmaning?

Du behöver påbörja din utmaningen någon gång mellan den 30 november 2020 och den 1 februari 2021. Sen pågår din träningsresa kontinuerligt varje vecka fram till den 22 augusti som är veckan innan starten av Vadstena Triathlon. När du avklarat din utmaning så kan du välja att hämta ut dina belöningar (läs om på nästa sida) under Vadstena Triathlon eller få det hemskickat i posten. Värt att tänka på, ju tidigare du startar ditt träningsår ju tidigare kommer du märka en förbättring av ditt välmående! En sak till, vi kräver ingen rapportering av dina veckor utan vi förlitar oss på varje deltagares träning.



Belöningen

- Ett högre välmående och en sundare kropp
- Tränings-t-shirt från Zinzino, 150 st och först till kvarn gäller
- Inbjudan till digitala och fysiska föreläsningar kring psykisk hälsa
- Solskyddsfaktor, handsprit och tvål från Sterisol
- Din medverkan bidrar till att stipendiet för psykisk hälsa **växer**
- Tillgång till digitala träningsvideos från Korpen Vadstena
- Ett fint diplom efter genomförd utmaning



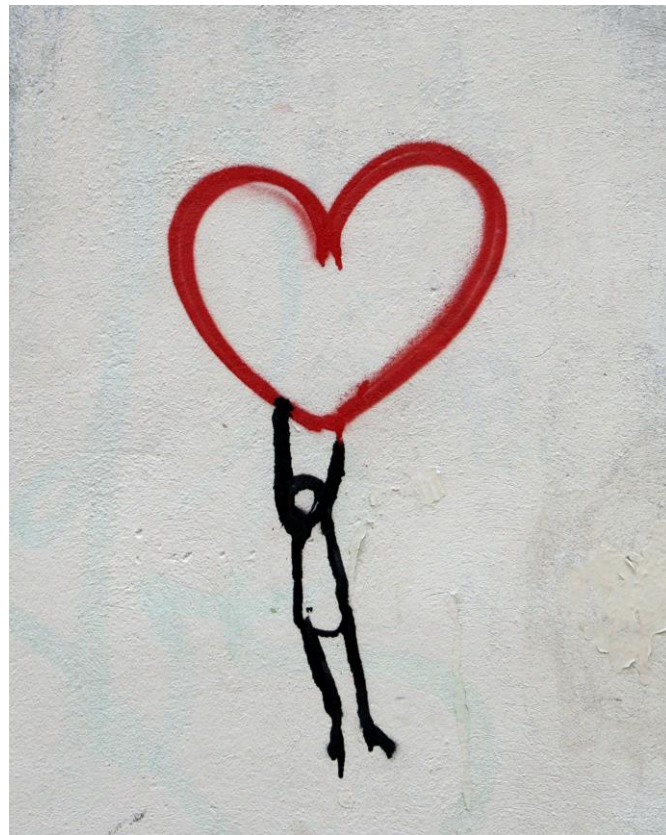
Stipendiet

I samband med satsningen kring *Mitt träningsår 2021* så kommer ett stipendium introduceras och ges ut. Stipendiet grundar sig i den psykiska hälsans tecken. För att ta emot stipendiet så behöver man gjort en betydande insats som hjälper någon/några ur psykisk ohälsa, eller, så är man i stort behov av support för att ta sig ur en kris som grundar sig i just psykisk ohälsa. Totalbeloppet som ges ut 2021 är 30 000 kr och kan ges som ett belopp eller uppdelat till flera stipendiater.

Hur kan man bli mottagare av stipendiet?

En nomineringskampanj kommer inledas i sociala medier där man uppmanas nominera sin vinnare via en skriftlig motivering till marknad@vadstenatriathlon.se

En jury bestående av 5 personer går igenom alla nomineringar och utser därefter en eller flera mottagare.



Varför har vi valt just 150 minuter aktivitet?

Det finns fantastisk forskning bakom den frågan:

“Att lämna en inaktiv livsstil och istället bli aktiv i någon form ger positiva effekter på muskulaturen, bindväven, brosk, ben, blodcirkulation, hjärta, immunsystem, blodfett- och blodsockerreglering. Idag betraktas motion och fysisk aktivitet som en egen behandlingsform. Källa: Karolinska Institutet”

Kroppens organ och system fungerar bättre hos personer som rör sig 150 minuter i veckan. Flertalet forskare, experter och folkhälsomyndigheten hänvisar alla till samma slutsats = fysisk aktivitet förlänger livet och förbättrar din psykiska hälsa avsevärt. Gör dig själv en tjänst och ta dig an våran utmaning och se hur ditt liv förändras under resans gång.



Anmälan

Deltagandet är gratis och för att anmäla dig så gå in på denna länk och följ anvisningarna: [Klicka här för anmälan](#)

Glöm inte ta med din t-shirt storlek i anmälan då de första 150 deltagarna kommer få en fin träningst-shirt av funktionsmaterial från vår sponsor Zinzino som skickas redan kring nyårsskiftet.

Klicka även i att du "kommer" via vår evenemangslänk:

["Facebookevenemanget för Mitt träningsår 2021",](#)

På så sätt kan alla se vilka som är med och ni kanske även hittar en eller flera träningskompisar som gillar att motionera på samma sätt som du.

Har du några övriga frågor eller funderingar så är det bara att höra av sig till oss på marknad@vadstenatriathlon.se

Vill ert företag ha en utmaning efter julen så är detta ett perfekt tillfälle.

Nu återstår bara att säga **STORT LYCKA TILL!**



Tack alla sponsorer för er support med att lansera denna hälsoresa!

