

Alla ut med Martha 2026

Namn:

X = 1 poäng

1 poäng

= 30 minuters aktiv
utomhusvistelse.

Till exempel:

- Gå på promenad
- Jogga
- Skotta snö
- Åka pulka
- Skida
- Åka skridskor
- Åka sparkstötting

Regler:

Du samlar in poäng under hela kampanjen.
1 poäng motsvarar 30 minuters aktiv utevistelse.

Kampanjtiden pågår mellan söndagen den 1.2 och måndagen den 31.3. Dina poäng kan du lämna in i via länken nedan.

Registrera dina poäng
via martha.fi eller via
länken nedan:

<https://www.lyyti.fi/questions/40dfd873d4>

Lycka till!

[illegible]