

L'Association Américaine Volkssport lance un défi.

Marchons virtuellement à travers le Canada en 2019!

L'Association Américaine Volkssport , qui a lancé son premier programme de promenade virtuelle en ligne en 2018, a décidé de fonder son programme 2019 sur la marche à travers le Canada. De Comox C.B. à St. John's, Terre-Neuve, volkssporters se rendront pratiquement dans 50 villes canadiennes. Marcher en moyenne 6500 pas de marches par jour vous mènera à St. John's d'ici le 31 décembre.

Si vous utilisez un podomètre, tel que Fitbit ou Garmin, ou une application de comptage de pas sur votre téléphone, après que vous être enregistré, avoir créé un compte et synchronisé votre podomètre avec WalkerTracker, vos pas sont calculés quotidiennement. Vous pourrez suivre vos progrès sur la carte du Canada.

Ne pas utiliser un podomètre? Pas de problème! Vos marches, mesurées en kilomètres, peuvent être converties en pas à l'aide de la formule fournie lors de l'inscription. Ensuite, vous entrerez ces étapes manuellement dans l'application WalkerTracker en ligne.

Le coût d'inscription est de 22 \$ US (environ 30 \$ CAN), mais nous obtenons un t-shirt Walkin 'Canada à la fin.

C'est un défi amusant de voir jusqu'où on peut marcher! J'ai adoré voir mes pas s'accumuler rapidement l'année dernière, lorsque j'ai participé au défi AVA 401K. (Nous avons très vite dépassé l'objectif.) Mais ce défi Walkin 'Canada sera peut-être un peu plus difficile!

L'inscription est maintenant disponible sur le site Web d'AVA, <http://www.ava.org/>. Cliquez sur le logo de Walkin 'Canada ou utilisez simplement le lien.

[http://www.ava.org/Walking\\_Canada.php](http://www.ava.org/Walking_Canada.php) pour vous inscrire. Une fois inscrit, Jan P Van Vlack de AVA vous enverra des instructions pour créer votre compte Walker Tracker.

Plus d'informations ci-dessous. Des questions? Email Jan à [vop@ava.org](mailto:vop@ava.org).

Sortons et marchons au Canada!

Lucie Roy