

1 - 31 MEI  
2024

# DOE MEE AAN DE 10.000 STAPPENCLASH

EN STAP ONZE GEMEENTE NAAR DE OVERWINNING!

## DEELNEMEN VIA DE WEBSITE

### 1 GA NAAR DE WEBSITE VAN 10.000 STAPPEN

[www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be)

### 2 MAAK EEN PROFIEL AAN

'Registreer je profiel' met een e-mailadres en een wachtwoord of maak automatisch verbinding via je Facebook- of Apple-account.

Je ontvangt een activatiemail in je mailbox. Klik op de link in de mail om je profiel te activeren.

Of meld je aan met je account als je al geregistreerd bent.

ELKE STAP TELT  
KLAAR OM MEE TE BEWEGEN?

REGISTREER JE PROFIEL

### 3 WORD LID VAN DE GROEP VAN JOUW STAD/GEMEENTE

Geef bij 'Zoek een groep' de naam van jouw stad of gemeente in.

Klik op de groep van jouw stad of gemeente. Klik op 'lid worden'.

Opgelet: er bestaan soms meerdere groepen die de naam van je gemeente bevatten. De juiste groep is steeds degenen die als naam enkel en alleen je stad of gemeente heeft.

Zie voorbeeld Oostkamp:

LID WORDEN

Deze groep is publiek

10.000  
STAPPEN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

STAPPEN TOEVOEGEN

ZOEK EEN GROEP

### 3 actieve groepen gevonden



Tafeltennisclub Oostkamp  
Verenigingen, 4 leden



Oostkamp  
Gemeenten, 347 leden



Easy Life OOSTKAMP  
Bedrijven, 11 leden

### 4 REGISTREER JE STAPPEN

Voeg je stappen toe via de knop 'stappen toevoegen'.

Geef de datum in en vul het aantal stappen in vanop je stappenteller of het aantal minuten van een activiteit zonder stappenteller (10min = 1500 stappen). Klik op 'opslaan'. Dit kan je herhalen om meer stappen of beweging in te geven.

Je stappen tellen nu ook mee voor jouw groep en voor de stappenclash.

Datum

22/02/2024

bv. 22/02/2024

Stappen

Andere beweging (zonder stappenteller, bv: fietsen, zwemmen, fitness, skiën,...)

Stappen

0

OPSLAAN

Sluiten

### 5 STAP ZE!

En weet dat elke stap telt!