



 **MotioMera!**

www.motiomera.se/

Vad är MotioMera?

- En underhållande internetjänst för stegtävling och teambuilding.
- MotioMera inspirerar till rörelse och gemenskap.
- På Motiomera registrerar du dina motionsaktiviteter varje dag.
- Du går virtuellt runt i Sverige i Kommunjakten.
- Du får en inspirerande frågesport om varje kommun du besöker.



HEM

MIN SIDA

MITT LAG

MITT FÖRETAG

FÖRETAGSTÄVLING

MOTIOMERAMAIL

FOTOALBUM

MINA QUIZ

MINA VÄNNER

KLUBBAR

INSTÄLLNINGAR

OM MOTIOMERA

VANLIGA FRÅGOR

TÄVLINGAR

KOMMUNJAKTEN

FÖR FÖRETAG

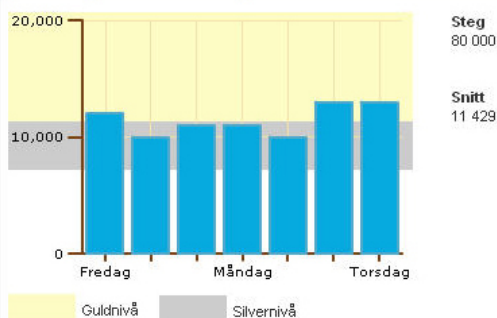
Min sida



TOTALT
43 000 steg



Framsteg de senaste 7 dagarna



Kommunjakten



Fotoalbum



Ladda upp ny bild

Placeringar

Steglistan senaste 7 dagarna

Medlem	Steg
1. downunder29	262 885
2. havregryn	199 905
3. Maria Andersson	179 490
4. GåttFörDagen	166 210
5. ingvildar	154 236
6. Betti	141 514
7. monicag	136 611
8. Fit 2009	129 800
9. Cicki	128 349
10. hilli	125 650


Visa fler topplistor

Min Sida

På Min sida rapporterar du dina steg samt lägger upp den rutt du vill gå.

Det går också att se var på rutten man just nu befinner sig, samt vilka städer man redan besökt.

Samla kommunvapen i **Kommunjakten**



E-postadress:
Lösenord:

Bli medlem | Glömt lösenordet?

HEM

MIN SIDA

MITT LAG

MITT FÖRETAG

FÖRETAGSTÄVLING

MOTIOMERAMAIL

FOTOALBUM

MINA QUIZ

MINA VÄNNER

KLUBBAR

INSTÄLLNINGAR

OM MOTIOMERA

VANLIGA FRÅGOR

TÄVLINGAR



KOMMUNJAKTEN



FÖR FÖRETAG

Ystad

Skåne Län

Klicka på bilderna för att förstora

Ystad


I vår stad, som formats av handel och sjöfart under århundraden, kan du vandra bland medeltida korsvir-keshus i ek och handslaget tegel och pampiga palats från 1800-talet.

Ystad ligger inbäddat i ett kuperat jordbrukslandskap med Söderslätt i väster och Österlen i öster. Här samsas slott, gallerier, hantverka-re och caféer, utspridda som små pärlor. De stora arrangemangen avlöser varandra: opera, teater, marknader och festivaler.

Ystad har fyra mil sandstrand i söderläge. Gå ner till stranden, ta av dig skorna och låt vindarna rufsa om dig i håret. Dra ett djupt ande-tag och njut! Eller besök Backåkra, Ales stenar och Hammars backar där utsikten över havet och landskapet är hisnande.


Kommunikationerna hit är fantas-tiska. Vår hamn är porten mot Europa med flera dagliga förbindel-ser till Bornholm och Polen. Vi har täta tåg- och bussförbindelser, på runt en timma tar du dig från Köpenhamn och Malmö till Ystad.

Till denna stora lilla stad är du så hjärtinnerligen välkommen!



Snabbfakta





Huvudort	Ystad
Areal km2	356
Folkmängd	27 398
Hemsida	www.ystad.se



Medlemmar i kommunen just nu:

- Zäta
- stina
- Lilli
- Witch
- Trasan
- Mikaela
- lenata
- Fridis05

Dialekt:

-  **Gammal kvinna**
Ljudet spelas upp från swe.dia.ling.gu.se
-  **Gammal man**
Ljudet spelas upp från swe.dia.ling.gu.se
-  **Ung kvinna**
Ljudet spelas upp från swe.dia.ling.gu.se
-  **Ung man**
Ljudet spelas upp från swe.dia.ling.gu.se

Kommunjakten

När du kommer till en ny ort presenteras den med text och bilder.

Det finns en kommunquiz på varje ort.

I många fall finns det även möjligt att höra ljudupptagningar av den lokala dialekten.

Rapportera steg

Rapportera steg

Okt 2009

M	T	O	T	F	L	S
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

Lägg till

Stäng
fönster

Steg

- Aerobics (min)
- Badminton (min)
- Basket (min)
- Beachvolleyboll (min)
- BodyBalance (min)
- BodyPump (min)
- Bordtennis (min)
- Bowling (min)
- Boxercise (min)
- Boxning (min)
- Brottning (min)
- Cirkelträning (min)
- Coreträning (min)
- Crosstrainer (min)
- Cykling (min)
- Dans (min)
- Fotboll (min)
- Golf (min)
- Gympa (min)
- Gå uppför trappor (min)
- Handboll (min)
- Hoppa rep (min)
- Hoppa studsatta (min)
- Inlines (min)
- Innebandy (min)
- Ishockey (min)
- Joggning (min)
- Joggning/löpning (min)
- Kampsport (min)
- Klättring (min)

Rapportera dina steg varje dag.

Du kan också ange andra motionsaktiviteter. Det antal minuter som anger räknas automatiskt om till steg.



Aktuell rutt

Här kan du skapa din egen rutt genom att klicka på "Skapa/utöka EGEN RUTT". Är du PRO-medlem kan du också gå någon av våra fasta rutter.

	Kommun	Avstånd från start
Start ▶	Strömstad	0 km
Just nu ▶	Tanum	33 km
	Strömstad	66 km
	Tanum	99 km
	Sotenäs	138 km
	Lysekil	178 km
	Uddevalla	238 km
	Örnsköldsvik	277 km
	Tjörn	307 km
	Stenungsund	328 km
	Kungälv	355 km
	Göteborg	375 km
	Mölnåls	380 km
	Kungälv	403 km
	Varberg	452 km
	Falkenberg	483 km
	Halmstad	523 km
Mål ▶	Laholm	549 km

Avklarad rutt Fast rutt, avklarad

Planerad rutt Fast rutt, planerad

AVBRYT fast rutt



Min Rutt

De steg som du går blir till km som du går runt i Sverige med. Du väljer själv den rutt du önskar gå.

Det är också möjligt att välja någon av de fasta rutter som finns i systemet.



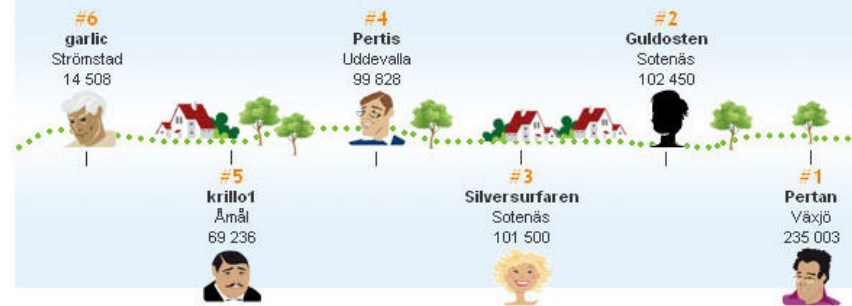


Hurtiga vampyrerna

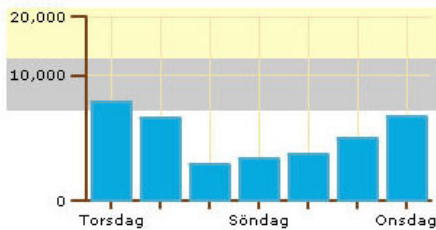
Tillhör företaget **Aller_Test_1** | Startdatum: 19:e januari 2009

Totalt: 622 525 steg

Totala steg per deltagare från start



Snitt per deltagare och dag



Stegtoppen

Steg sen start

Medlem	Steg
1. Pertan	235 003
2. Guldosten	102 450
3. Silversurfaren	101 500
4. Pertis	99 828
5. krillo1	69 236
6. garlic	14 508

Företagstopplistor

Anslagstavlan

Skriv på anslagstavlan:

Skicka

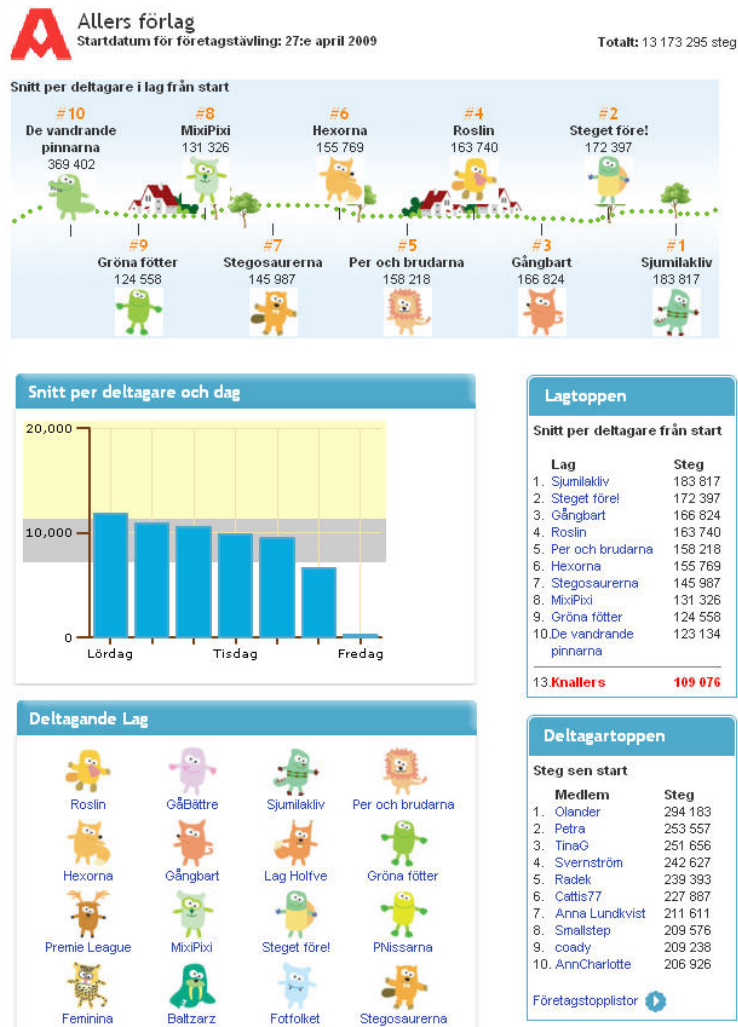
Fotoalbum



Lagsidan

På lagsidan kan du hela tiden följa ställningen inom laget. Det är också möjligt att se lagets totala antal steg.

På anslagstavlan kan lagets alla deltagare lämna meddelanden till varandra.



Företagssidan

På Företagssidan följer du ställningen mellan företagets olika lag.

Du ser också hur många steg företaget gått totalt, samt vilka deltagare som ligger i topp.

HEM

MIN SIDA

MITT LAG

MITT FÖRETAG

FÖRETAGSTÄVLING

MOTIOMERAMAIL

FOTOALBUM

MINA QUIZ

MINA VÄNNER

KLUBBAR

INSTÄLLNINGAR

OM MOTIOMERA

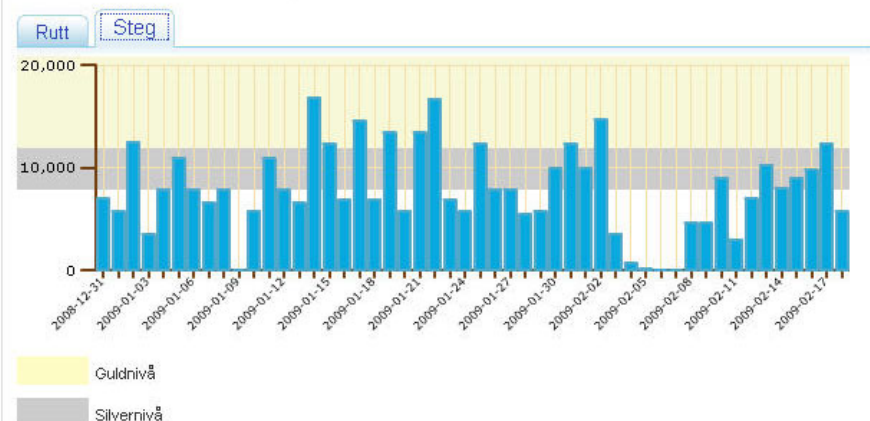
VANLIGA FRÅGOR

TÄVLINGAR

KOMMUNJAKTEN

FÖR FÖRETAG

Steg och rutt i detalj



Mina framsteg

Stegkalender

< Feb 2009 >						
M	T	O	T	F	L	S
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8

18 Februari 2009

Aktivitet
Steg

Antal
5 666 steg

Statistik

På statistiksidan kan kalenderbitaren följa sina framsteg mer i detalj.