

**14 GIUGNO**

**WORLD  
BLOOD  
DONOR  
DAY**



1 0 M I L A  
P A S S I

**&**  
1 DONO

DAL **29** MAGGIO

AL **13** GIUGNO

**REGISTRATI E INIZIA  
A CAMMINARE**



**... POI PRENOTA LA TUA  
DONAZIONE ENTRO IL 21  
SETTEMBRE 2022**

*condividi la tua foto*

**#10milapassi&1dono**



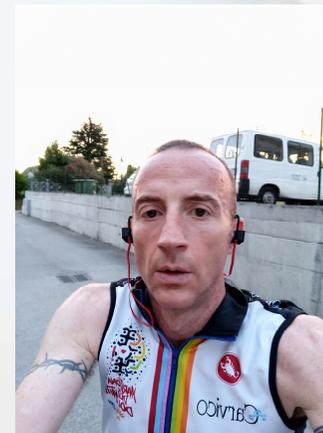
**UNA MARCIA PER LA  
GIORNATA MONDIALE DEL DONATORE**



## statistiche partecipanti

	TOTALE	%	DONNE	%	UOMINI	%
<b>PARTECIPANTI</b>	<b>81</b>		<b>34</b>	<b>42%</b>	<b>47</b>	<b>58%</b>
ETÀ MEDIA	27,9		25,8		29,4	
ETÀ MINIMA	4,0		4,0		4,0	
ETÀ MASSIMA	48,0		44,0		48,0	
IMPEGNO ALLA DONAZIONE	78	96%	32	94%	46	98%
<b>NUMERO PASSI TOTALI</b>	<b>1.153.321</b>		<b>472.757</b>	<b>41%</b>	<b>680.564</b>	<b>59%</b>
NUMERO MEDIO PASSI	12.401		12.122		12.603	
NUMERO MINIMO PASSI UNITARIO	6.788		6.788		7.639	
NUMERO MASSIMO PASSI UNITARIO	32.305		32.305		22.105	

### immagini ...





## immagini ...





# immagini ...

Attività giornaliera

Oggi

Passi: 10.668 / 76.000  
Tempo di attività: 74 / 90 min  
Cal. attività: 543 / 500 kcal

Distanza durante l'attività: 7,44 km  
Calorie bruciate totali: 1.161 kcal

Federico Rugo  
Oggi alle 05:38 - Maniago, Friuli-Venezia Giulia

**Corsa mattutina**

Distanza: 10,01 km | Passo: 4:29 / km | Tempo: 44m 48sec

Congratulazioni, con questa attività la 5K di giugno è stata completata!

10:20 | 89%

Camminata

4,99 km  
01:03:03 | 4,7 km/h

20,0°C

Più veloce Supermercati Visotto

12,86 km | 2:32:31 min | 11'51" velocità

INIZIO: 2:32:31

CALORIE BRUCIATE: 4 Cal/min

591 calorie

IMPATTO SULLA GIORNATA

- +16.638 di 19.972 passi percorsi
- +591 di 2.543 calorie bruciate
- +130 di 147 Minuti in zona accumulati

Camminata

Silvano Roman  
Oggi alle 08:39 - Maniago, Friuli-Venezia Giulia

**Maniago camminata**

Distanza: 12,12 km | Dislivello complessivo: 63 m

Tempo in movimento: 2:14:44 | Calorie: 648 kcal

19:14 | 53%

Camminata

giovedì Pomeriggio Cammin...

**7,65 km** | 2 giu 2022, 17:12

Media Ritmo: 10'45" | Durata: 1:22:23 | Calorie: 362

Passi: 9437 | Guadagno Elev: 10 m | Velocità Media: 5,5 km/h

Spaccate

12:44 | 866 W

Oggi

Invita i tuoi amici

**11.143** passi effettuati

20 W ottenuti | 11.143 passi convalidati

Convalida i miei passi

Distanza: 8,9 km | Calorie: 446 kcal | Piani: 2

Velocità | Elevazione

4,3 km/h | 176 m

SAMSUNG Health | Dom 29 Mag

Passi giornalieri: 11456 / 15300

8,33 km | 409 kcal

STRAVA

Distanza: 12,8 km | Dislivello complessivo: 97 m | Tempo: 2h 20m



UNA MARCIA PER LA  
GIORNATA MONDIALE DEL DONATORE

#10milapassi&1dono



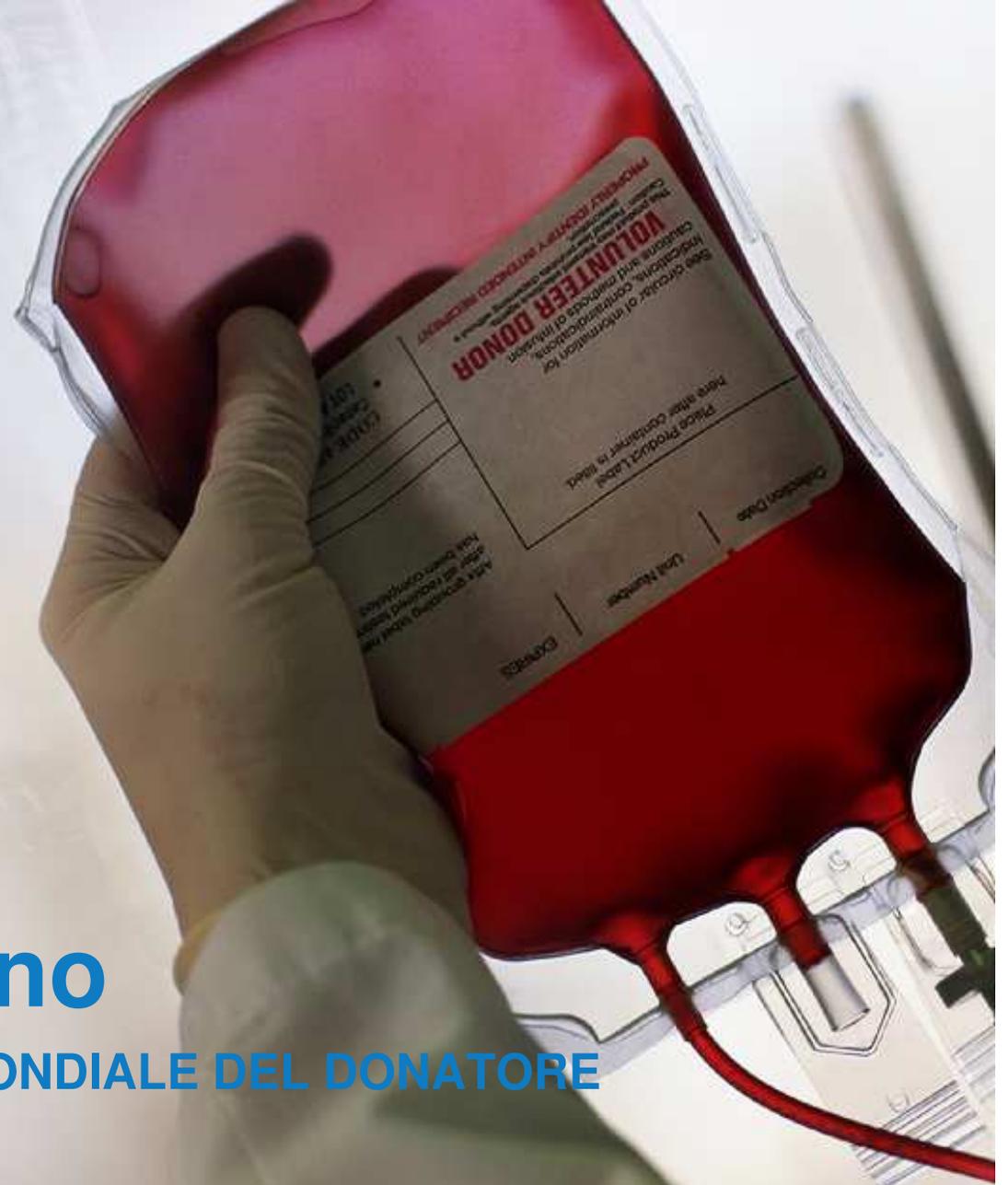
# gadget per la promessa di donazione



REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA  
azienda per l'assistenza sanitaria  
5 Friuli Occidentale

1 0 M I L A  
P A S S I

&  
1 DONO



# #10milapassi&1dono

UNA MARCIA PER LA GIORNATA MONDIALE DEL DONATORE

