

인천대학교 건강증진 프로그램 ver.2

# INU 유니런 챌린지

2024. 9. 9.(월) ~ 2024. 11. 1.(금)



# INU 유니런 챌린지

다시 돌아온 인천대학교 건강실천 챌린지!  
만보 걷기 정도는 가쁜한 유니들을 위해  
올해는 달리기에 도전합니다!

주2회 이상, 총 20km 이상  
4주 동안 달려봐요:)

# 참여방법

1. QR코드를 스캔 후 챌린지에 참여해주세요.



INU 유니런 챌린지 신청 QR code  
(런데이 어플 가입 필수)

2. 2024. 9. 9.(월)부터 챌린지를 시작해주세요.
3. 인증기준 충족 후 보건진료소에 방문해주세요.  
기록 확인 후 상품 증정 예정입니다.

# 인증기준

< 2024.08 >

오늘



8월 분석

24.12km | 04:04:57 | 10'09" / 1,161kcal

총 20km 이상 달리고

13'00" 이내로 달리세요  
(13min/km 속도)

- ☞ 자전거, 자동차, 전동킥보드 등 운송수단을 이용한 기록 인정 불가
- ☞ 실내운동(러닝머신, 사이클 등)으로 한 기록 인정 불가
- ☞ 1회 운동시 2km 이상 달려야 운동횟수가 집계됩니다!

참여대상 인천대학교 전체 구성원

참여인원 선착순 200명

행사일정 2024. 9. 9.(월) ~ 2024. 11. 1.(금)

지급상품 햇불이 인형 키링 또는 바디워시

기타문의 인천대학교 보건진료소

전화 : 032-835-9923

카카오톡 ID : @인천대학교\_보건진료소