

Kuka kulkee pisimmälle? -liikuntakampanja



Kaustisen seutukunnan kuntien vapaa-aikatoimet, sekä Perho järjestävät yhdessä kilpailun siitä, mikä kunta liikkuu pisimmälle.

Kilpailun aikaväli on marraskuussa 1.11.–30.11.2022.

Kaikenlaiset liikuntamuodot (hyötyliikunta, lihaskuntoilu, kestävyysliikunta ja urheilu) hyväksytään. Osallistua voit siis vaikkapa haravoimalla, kolaamalla, pyöräilemällä, tai kuntosalilla painoja nostelemalla.

Merkkaa osallistujakorttiin yhteystietosi, liikuntaan käyttämäsi aika ja marraskuun päätteeksi laske liikuntatunnit yhteen. Vapaa-aikatoimet laskevat myöhemmin miten pitkälle liikuntaan käytetyllä ajalla olisi keskiverto aikuinen kulkeutunut (keskivertoaikuinen liikkuu tuntiin n. 5,4 km matkan).

Katsotaan mikä kunta pääsee pisimmälle!

Vapaa-aikatoimet arpoivat kaikkien osallistuneiden kesken Polarin urheilukellon (arvo n. 200€). Lisäksi vapaa-aikatoimet arpoivat oman kuntansa kesken kolme palkintoa.

Palauta täytettynä 7.12.2022 mennessä Toholammin kunnantalolle (Lampintie 5) liikuntatoimelle osoitettuna. Voit myös palauttaa osallistujakortin sähköpostitse skannaamalla osoitteeseen timo.hakala@toholampi.fi.



Nimi:

Osoite:

Puhelin:

Pvm	Suoritus (aika)	Pvm	Suoritus (aika)	Pvm	Suoritus (aika)
1.11.		11.11.		21.11.	
2.11.		12.11.		22.11.	
3.11.		13.11.		23.11.	
4.11.		14.11.		24.11.	
5.11.		15.11.		25.11.	
6.11.		16.11.		26.11.	
7.11.		17.11.		27.11.	
8.11.		18.11.		28.11.	
9.11.		19.11.		29.11.	
10.11.		20.11.		30.11.	

Marraskuun yhteenlaskettu liikuntamäärä _____tuntia