

Maaliskuun ulkoliikuntakampanja

Kaustisen seutukunnan kuntien vapaa-aikatoimet,
sekä Perho järjestävät yhdessä ulkoliikuntakampanjan.
Kilpailun aikaväli on maaliskuussa 1.3.-31.3.2025.



Kaikenlaiset ulkoliikuntamuodot (hyötyliikunta, lenkkeily) hyväksytään.

Osallistua voit siis vaikkapa esim. kolaamalla lunta tai hiihtämällä.

Merkkaa osallistujakorttiin yhteystietosi, ulkoliikuntaan käyttämäsi aika ja maaliskuun päätteeksi laske liikuntatunnit yhteen. Vapaa-aikatoimet laskevat myöhemmin, miten pitkälle liikuntaan käytetyllä ajalla kunnat liikkuvat ja parhaiten liikkunut kunta palkitaan (keskivertoaikuinen liikkuu tuntiin n. 5,4 km matkan).

Katsotaan mikä kunta pääsee pisimmälle!

Vapaa-aikatoimet arpoivat kaikkien osallistuneiden kesken
100 €:n lahjakortin Intersportiin!

Osallistujakortteja voit hakea kunnantalolta tai kirjastolta. Palauta täytettynä perjantaihin 4.4.2025 mennessä liikuntatoimelle kunnantalolle tai sähköpostitse/whatsapilla liikunta- ja nuorisosihteerille timo.hakala@toholampi.fi puh. 040 150 5233.



Nimi:

Osoite:

Puh.:

Pvm.	Suoritus aika	Pvm.	Suoritus aika	Pvm.	Suoritus aika
1.3.		11.3.		21.3.	
2.3.		12.3.		22.3.	
3.3.		13.3.		23.3.	
4.3.		14.3.		24.3.	
5.3.		15.3.		25.3.	
6.3.		16.3.		26.3.	
7.3.		17.3.		27.3.	
8.3.		18.3.		28.3.	
9.3.		19.3.		29.3.	
10.3.		20.3.		30.3. 31.3.	

Maaliskuun yhteenlaskettu liikuntamäärä _____ tuntia.