

Maaliskuun ulkoliikuntakampanja

Kaustisen seutukunnan kuntien nuorisotoimet,
sekä Perho järjestävät yhdessä ulkoliikuntakampanjan.

Kilpailun aikaväli on maaliskuussa 1.3.–31.3.

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. Nuorisotoimet 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!

Nuorisotoimet arpovat kaikkien osallistuneiden kesken
150 €:n lahjakortin Intersportiin!

Osallistujakortteja voit hakea lisää kunnantalolta tai tulostaa Halsuan 4H-yhdistyksen sivuilta.

Palauta täytettynä tiistaihin 7.4.2026 mennessä oman kotikuntasi nuorisotoimelle.



Nimi:

Osoite:

Puhelin:

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.

Vain 30 minuuttia riittää lahjakortin arvontaan osallistumiselle,
nyt kannattaa olla mukana!