



YLÖS JA ULOS - TAAS KUNTOILEMAAN

Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 ... 30.4.2014

Ilmoita suorituskerrat yhdistyksen liikuntavastaavalle 12.5. mennessä

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
MAALISKUU 2014								
9						1	2	
10	3	4	5	6	7	8	9	
11	10	11	12	13	14	15	16	
12	17	18	19	20	21	22	23	
13	24	25	26	27	28	29	30	
14	31							
	*	* *	* *	* *	*	* *	* *	
HUHTIKUU 2014								
14		1	2	3	4	5	6	
15	7	8	9	10	11	12	13	
16	14	15	16	17	18	19	20	
17	21	22	23	24	25	26	27	
18	28	29	30					
Nimi ja allekirjoitus								Kertoja yhteensä

Piiri haastaa yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2014

**Liikkuminen on terveellistä, siitä on hyötyä jokapäiväiseen elämään
ja liikunta parantaa elämisen laatua.**

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikuntamuodot kuten esimerkiksi: kävely, sauvakävely, pyöräily, kuntopyöräily, retkeily, luonnossa liikkuminen, pilkki, uinti, vesijuoksu, pelit, tanssi, tanhut, kuntosali, tasapainoharjoittelu, ystävän/tuttavan ulkoiluttaminen.

Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.

Liikuntasuorituksista lasketaan mukaan vain yksi suoritus päivässä.

Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2014 .

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen suoritusten yhteismäärä jaetaan tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (Jäseniä 31.12.2013/EKL:n tieto).

Piirin kampanjassa jaetaan kiertopalkinto sekä palkinnot viidelle parhaalle yhdistykselle.

Lisäksi arvotaan palkinto viidelle muulle osallistuneelle yhdistykselle.

Haasteottelun piirin palkinnot jaetaan syyskokouksessa 28.11.2014.