



Osallistu haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3. - 30.4.2024  
Laita nimesi ja palauta yhdistykseesi 8.5. mennessä

### MAALISKUU 2024

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

### HUHTIKUU 2024

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

Kertoja yhteensä

Nimi ja allekirjoitus:

.....  
.....

## Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2024!

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

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikuntamuodot esimerkiksi: kävely/sauvakävely/hiihto/pyöräily/Kuntopyöräily/potkukelkkailu retkeily/Luonnossa liikkuminen/uinti, allaskävely/vesijuoksu/pelit/boccia/petanki/mölkky, eli mikä tahansa liikuntamuoto joka kestää yhtäjaksoisesti vaaditun 30min.

**Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.**

## Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2024.

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen suoritusten yhteismäärä jaetaan tiedossa tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (jäseniä 30.11.2023).

**Haastekampanjassa palkitaan parhaat piirit ja yhdistykset**