Tohmajärven kunnan vapaa-aikapalvelut järjestävät Tohmajärven kuntalaisille kuntokampanjan **1.6.23 – 31.8.2023.**

Kampanjassa on tarkoitus kerätä urheilusuorituksia siten, että saat kesän aikana kerättyä 150 km pyöräilyä, 50 km kävelyä / juoksua sekä 10 kertaa uintia.

Alle 13-vuotiaille suoritukset ovat 50 km pyöräilyä, 25 km kävelyä ja 10 uintikertaa.

Merkitse suorituksesi korttiin ja jos haluat osallistua päävoiton arvontaan,

tulee sinulla olla kaikki liikuntamäärät suoritettuna.

Kaikki palautetut kortit osallistuvat tuotepalkintojen arvontaan.

Palautus liikuntahallille tai kunnanvirastolle.

Liikunnallisin terveisin

Tohmajärven kunnan vapaa-aikapalvelut



**KESÄLLÄ KUNTOON**

**-KAMPANJA**

**1.6.-31.8.2023**



Nimi: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ikä: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Puhelinnumero: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VKO | MA | TI | KE | TO | PE | LA | SU |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 |  |  |  |  |  |  |  |

MERKITSE KORTTIIN KIRJAIN JA KILOMETRIT

ESIM. P 13KM

P = PYÖRÄILY

K = KÄVELY

L = LENKKEILY

U = UINTI

YHTEENSÄ:

PYÖRÄILY \_\_\_ KM

KÄVELY \_\_\_ KM

LENKKEILY \_\_\_ KM

UINTI \_\_\_ KERTAA

**Bonustehtävä:**

**Yhtäjaksoinen liikunta vähintään 3 h**

**esim. vaellus 3,5 h**

Laji \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kesto \_\_\_\_

Lisätietoja seuraavalla sivulla