

Kuka kulkee pisimmälle? -liikuntakampanja



Kaustisen seutukunnan kuntien vapaa-aikatoimet, sekä Perho järjestävät yhdessä kilpailun siitä, mikä kunta liikkuu pisimmälle.

Kilpailun aikaväli on marraskuussa 1.11.–30.11.2024.

Kaikenlaiset liikuntamuodot (hyötyliikunta, lihaskuntoilu, kestävyysliikunta ja urheilu) hyväksytään. Osallistua voit siis vaikkapa haravoimalla, pyöräilemällä, tai kuntosalilla painoja nostelemalla.

Merkkaa osallistujakorttiin yhteystietosi, liikuntaan käyttämäsi aika ja marraskuun päätteeksi laske liikuntatunnit yhteen. Vapaa-aikatoimet laskevat myöhemmin, miten pitkälle liikuntaan käytetyllä ajalla olisi keskiverto aikuinen kulkeutunut (keskivertoaikuinen liikkuu tuntiin n. 5,4 km matkan).

Katsotaan mikä kunta pääsee pisimmälle!

Vapaa-aikatoimet arpovat kaikkien osallistuneiden kesken älykellon!

Palauta täytettynä 5.12.2024 mennessä liikuntatoimeen kunnantalolle tai laittamalla kuva osallistujakortista liikunta- ja nuorisosihteerille 040 150 5233.



Nimi:

Osoite:

Puhelin:

Pvm	Suoritus (aika)	Pvm	Suoritus (aika)	Pvm	Suoritus (aika)
1.11.		11.11.		21.11.	
2.11.		12.11.		22.11.	
3.11.		13.11.		23.11.	
4.11.		14.11.		24.11.	
5.11.		15.11.		25.11.	
6.11.		16.11.		26.11.	
7.11.		17.11.		27.11.	
8.11.		18.11.		28.11.	
9.11.		19.11.		29.11.	
10.11.		20.11.		30.11.	

Marraskuun yhteenlaskettu liikuntamäärä _____tuntia