

Maaliskuun ulkoliikuntakampanja

Kaustisen seutukunnan kuntien vapaa-aikatoimet,
sekä Perho järjestävät yhdessä ulkoliikuntakampanjan.

Kilpailun aikaväli on maaliskuussa 1.3.–31.3.2025.

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. Vapaa-aikatoimet 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!

Vapaa-aikatoimet arpovat kaikkien osallistuneiden kesken
100 €:n lahjakortin Intersportiin!

Osallistujakortteja voit hakea lisää vapaa-aikatoimilta sekä niiden ilmoittamista paikoista.

Palauta täytettynä perjantaihin 4.4.2025 mennessä oman kotikuntasi vapaa-aikatoimelle.



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.