

Lamminaho – Jokikylä KUNTO-OTTELU 2013

KUNTOKORTTI

Nimi: _____

Kylä: Lamminaho

Aika: **1.5. - 9.6.** Lajit: kävely/juoksu, pyöräily sekä muu liikunta.

Merkitse päivittäiset kuntoilukilometrit ja muussa liikunnassa käytetty aika (väh. ½ tuntia/pvä) kuntokorttiin ja palauta kortti **ti 11.6.** mennessä s.postilla; esaryyna@paju.oulu.fi tai postilaatikkoon (Hiisitupa, Tuoriniemen ja Rehulan tienh. tai Emolahden-/Pellikantien risteys). Päätöstilaisuus **pe 14.6. klo 19.00** Kuppaan kioskillä Jokikylässä. Lisätietoa; www.lamminahonahto.com.

Kävely/juoksu = K/J

Pyöräily = P

Muu liikunta = L

Päivä	K/J	P	L	Päivä	K/J	P	L
1.5.				21.5.			
2.5.				22.5.			
3.5.				23.5.			
4.5.				24.5.			
5.5.				25.5.			
6.5.				26.5.			
7.5.				27.5.			
8.5.				28.5.			
9.5.				29.5.			
10.5.				30.5.			
11.5.				31.5.			
12.5.				1.6.			
13.5.				2.6.			
14.5.				3.6.			
15.5.				4.6.			
16.5.				5.6.			
17.5.				6.6.			
18.5.				7.6.			
19.5.				8.6.			
20.5.				9.6.			
Km/t				Km/t			
Pisteet				Pisteet			

kl2011

Allekirjoitus: _____

Pisteet: _____

Lamminaho – Jokikylä KUNTO-OTTELU 2013

KUNTOKORTTI

Nimi: _____

Kylä: Lamminaho

Aika: **1.5. - 9.6.** Lajit: kävely/juoksu, pyöräily sekä muu liikunta.

Merkitse päivittäiset kuntoilukilometrit ja muussa liikunnassa käytetty aika (väh. ½ tuntia/pvä) kuntokorttiin ja palauta kortti **ti 11.6.** mennessä s.postilla; esaryyna@paju.oulu.fi tai postilaatikkoon (Hiisitupa, Tuoriniemen ja Rehulan tienh. tai Emolahden-/Pellikantien risteys). Päätöstilaisuus **pe 14.6. klo 19.00** Kuppaan kioskillä Jokikylässä. Lisätietoa; www.lamminahonahto.com.

Kävely/juoksu = K/J

Pyöräily = P

Muu liikunta = L

Päivä	K/J	P	L	Päivä	K/J	P	L
1.5.				21.5.			
2.5.				22.5.			
3.5.				23.5.			
4.5.				24.5.			
5.5.				25.5.			
6.5.				26.5.			
7.5.				27.5.			
8.5.				28.5.			
9.5.				29.5.			
10.5.				30.5.			
11.5.				31.5.			
12.5.				1.6.			
13.5.				2.6.			
14.5.				3.6.			
15.5.				4.6.			
16.5.				5.6.			
17.5.				6.6.			
18.5.				7.6.			
19.5.				8.6.			
20.5.				9.6.			
Km/t				Km/t			
Pisteet				Pisteet			

kl2011

Allekirjoitus: _____

Pisteet: _____