

KARJALAINEN KUNTOKORTTI EVAKKORALLI



KORTTITILAUKSET
KARJALAN LIITTO ry

www.karjalanliitto.fi
(09) 7288 170,
toimisto@karjalanliitto.fi,
Käpylänkuja 1, 00610 Helsinki

20_____

LIIKUNTASUORITUKSET

VKO	ma	ti	ke	to	pe	la	su	VKO	ma	ti	ke	to	pe	la	su
6								7							
8								9							
10								11							
12								13							
14								15							
16								17							
18								19							
20								21							
22								23							
24								25							
26								27							
28								29							
30								31							
32								33							
34								35							

kävely=KÄ	hölkä=HÖ	hiihto=HI
pallopelit=PA	voimistelu=VO	sauvakävely=SKÄ
kuntosali=KS	vesivoimistelu=VV	tanssi=TA
uinti=UI	kyykä=KY	soutu=SO
pyöräily=PY	hyötyliikunta:HL	KL kisat=KL
suunnistus=SU	(esim. portaiden nousu, lumen luonti, haravointi)	

Liikuntasuorituksen saat 30 min. liikunnasta.

Vain yksi liikuntasuoritus/päivä.

Kirjoita päivämäärän kohdalle ruutuun liikuntasuorituksen tunnus (esim. KÄ)

KL-KILPAILUT

**LIIKUNTASUORITUSTEN
MÄÄRÄ**

KUNTOILIJAN TIEDOT

NIMI _____

OSOITE _____

SEURA _____

PIIRI _____

Voit kerätä liikuntasuorituksia viikoilla 6-35. Palauta kuntoilukauden päätyttyä kuntokorttisi seuralle valmiiksi laskettuna syyskuun loppuun mennessä. Seura toimittaa kaikkien seuralaisten kortit valmiiksi laskettuina omaan piiriinsä/ Pitäjähdistysten liittoon/Sukuyhteisöjen liittoon. Piiri toimittaa kaikki kortit seuroittain valmiiksi laskettuina Karjalan Liiton toimistoon lokakuun loppuun mennessä.

Yhdestä liikuntasuorituksesta saat yhden pisteen. Pisteitä voi kerätä vain 1/päivä. Karjalan Liiton kilpailuihin osallistumisesta saat 2 pistettä/päivä.

Parhaiten kuntoilupisteitä keränneet seurat palkitaan vuosittain huhtikuussa Karjalan Liiton liittovaltuuston kokouksessa tai liittokokouksessa Helsingissä.

Ennen palkitsemista seurat järjestetään kahteen eri sarjaan: seurat joissa on alle 200 jäsentä ja seurat joissa on 201 tai useampi jäsen.

Kuntokortteja voi tilata omakustannehintaan liiton toimistosta. Voit myös kopioida itse seuralle kortteja tai ladata liiton [www-sivuilta korttipohjan seurallesi](http://www.sivuilla.korttipohjan.seurallesi). Lisätietoja ja ohjeita Karjalan Liiton toimistosta kulttuuri- ja järjestösihteeriltä (09) 7288 1712, toimisto@karjalanliitto.fi.