

# KARJALAN LIITON KUNTORALLI

Voit kerätä liikuntasuorituksia 1.1.-31.12. Palauta kuntoilukauden päätyttyä kuntokorttisi seuralle valmiiksi laskettuna 31.1. mennessä. Seura toimittaa kaikkien seuralaisten kortit valmiiksi laskettuina omaan piiriinsä / Pitäjähdistysten liittoon / Suku-yhteisöjen liittoon 15.2. mennessä. Piiri toimittaa kaikki kortit seuroittain valmiiksi laskettuina Karjalan Liiton toimistoon 28.2. mennessä.

**Yhdestä liikuntasuorituksesta saat yhden pisteen. Pisteitä voi kerätä vain 1/päivä. Karjalan Liiton (KL) 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](http://www.karjalanliitto.fi) korttipohjan seurallesi. Lisätietoja ja ohjeita Karjalan Liiton toimistosta 09 7288 170, [toimisto@karjalanliitto.fi](mailto:toimisto@karjalanliitto.fi).



**KORTTITILAUKSET  
KARJALAN LIITTO ry**

[www.karjalanliitto.fi](http://www.karjalanliitto.fi)  
09 7288 170, [toimisto@karjalanliitto.fi](mailto:toimisto@karjalanliitto.fi),  
Käpylänsukuja 1, 00610 Helsinki



20\_\_\_\_\_

# LIIKUNTASUORITUKSET

VKO	ma	ti	ke	to	pe	la	su	VKO	ma	ti	ke	to	pe	la	su	VKO	ma	ti	ke	to	pe	la	su
1								19								37							
2								20								38							
3								21								39							
4								22								40							
5								23								41							
6								24								42							
7								25								43							
8								26								44							
9								27								45							
10								28								46							
11								29								47							
12								30								48							
13								31								49							
14								32								50							
15								33								51							
16								34								52							
17								35															
18								36															

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 \_\_\_\_\_