

# **KÄVELE KILOMETREJÄ- KAMPANJA**



**4.5 – 25.5.2021**

**Nimi:**

**puh:**

**ikä:**

Keski-Karjalan kunnat yhteistyössä Koti-Karjala -lehden kanssa järjestävät kuntalaisille kävelykampanjan 4.5.-25.5.2021 osana Suomen Ladun valtakunnallista Kävelykipinä-tempausta.

Toukokuun kampanjan aikana kävellään kilometrejä ja merkitään ne viereiseen kalenteriin. Merkitse kävelemäsi kilometrit ruudukkoon viikkojen ja päivien mukaan. Halutessasi voit harrastaa myös muita lajeja, mutta vain kävelykilometrit lasketaan.

Tässä teille kuntokalenteri, jonka voitte palauttaa kuntien kunnanvirastojen postilaatikkoon 31.5 mennessä tai tekstiviestillä/sähköpostilla esim. ottamalla kuvan täytetystä liikuntakalenterista ja lähettämällä sen seuraavasti:

- Kitee: 040 105 1189 / [tapio.niskanen@kitee.fi](mailto:tapio.niskanen@kitee.fi)
- Rääkkylä: 040 105 3103 / [jyrki.kymalainen@raakkyla.fi](mailto:jyrki.kymalainen@raakkyla.fi)
- Tohmajärvi: 040 105 4118 / [arja.pirhonen@tohmajarvi.fi](mailto:arja.pirhonen@tohmajarvi.fi)

Kaikkien kalenterin palauttaneiden kesken arvotaan kuntakohtaisia palkintoja.

Liikunnallisin terveisin

Kiteen kaupunki, Rääkkylän kunta ja Tohmajärven kunta

## KÄVELE KILOMETREJÄ- KAMPANJA 4.5. – 25.5.2021

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
vk 18							
vk 19							
vk 20							
vk 21							

kilometrit yhteensä \_\_\_\_\_ km

