

Datum	Oktober	November	December	Januari	Februari	Mars	April
1							
2							
3							
4							
5							
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							
Km totalt							

Km totalt
för perioden:



- klubben

Namn:

Adress:

Postnr o
postort:

Ålder:

Kilometer:

1.10. ----- - 30.4. -----

Meddela ditt resultat efter avslutad
säsong till:



Konditionsfrämjandet i Östnyland rf.

Karl-Magnus Lindfors
Drombomvägen 119, 07880 Liljendal
+358 50 384 1026
karlmagnuslindfors@gmail.com

Ifyllningsdirektiv:

Fyll i dina skidade kilometer i
tabellen.

Kampanjfordringar:

Alla medlemmar som under en
skidsäsong (1.10 - 30.4) skidat minst
500 km deltar i utlottningen av
vandringspokalen.

