

Datum	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
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												
poäng	0	0	0							0	0	0



Motionskort för TUSANTRAMPARE

Namn:

Adress:

Postnr o
postort:

Ålder: Poäng:

Period: 1.4 - 30.9.

Meddela dina kilometer genast
efter avslutad säsong till:



Konditionsfrämjandet i Östnyland rf.

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

Kampanjfordringar:

Alla medlemmar som under en
säsong (1.4 - 30.9) cyklat minst
2000 km deltar i utlottningen av
vandringspokalen.

TRAMPA PÅ!

Poäng totalt: =