

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												



Motionskort för TUSANPLASKARE

Namn:

Adress:

Postnr o
postort:

Ålder: Poäng:

Period: 1.1 - 31.12.

Returnera prestationskortet
genast i början av följande år



Konditionsfrämjandet i Östnyland rf.

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

(eller till någon av
styrelsemedlemmarna)

Kampanjfordringar:

Minst 50 000 meter (50 km)
simning under ett kalenderår
(1.1-31.12).

PLASKA PÅ!

Poäng totalt år:

=