

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 TUSENTRASKARE

Namn: _____

Adress: _____

Postnr o
postort: _____

Ålder: _____ Poäng: _____

Period: 1.1 - 31.12. _____

Meddela dina traskade
kilometrar genast i början av
följande år till:



Konditionsfrämjandet i Östnyland rf.

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

Kampanjfordringar:

Minst 1000 km gång / löpning /
vandring under ett kalenderår.

Vandringspokalen utlottas bland
alla medlemmar som under ett
kalenderår har klarat fodringen i
1000-traskarkampanjen (1.1-
31.12).

TRASKA PÅ!

Poäng totalt år: _____

=