

Iloista ulkoilua yhdessä!

Palauttakaa kortti liiton toimistoon

21.kesäkuuta mennessä joko postitse:

Kristillinen Eläkelitto

Arttolantie 1

00750 Helsinki

TAI sähköpostitse toimisto@krell.fi

Kristillisen Eläkeliton

Ulkoillaan

yhdessä-haaste

MAALISKUU - TOUKOKUU 2021

Joukkueen nimi

Paikallisyhdistys

Yhteyshenkilön nimi ja puhelinnumero/ sähköposti

Ulkoillaan yhdessä- haaste

Haastamme jäseniä muodostamaan 3-5- hengen ryhmiä, jotka ulkoilevat säännöllisesti yhdessä.

Haaste on voimassa kolme kuukautta, **maaliskuun alusta toukokuun loppuun.**

Haasteen aikana **ajallisesti eniten** ulkoillut ryhmä palkitaan ylätyspalkinnoin.

Näin se tapahtuu:

1. Kerätäkää 3-5 hengen ”joukkue”, joka osallistuu ulkoiluhaasteeseen
2. Sopikaa säännöllinen ulkoiluhetki. Esimerkiksi kerran viikossa 1,5 tuntia tai mikä tuntuukin sopivalta
3. Keksikää ulkoiluporukallenne nimi ja ilmoittautukaa mukaan haasteeseen toimisto@krell.fi tai puhelimitse 045 609 3551.
4. Kirjatkaa yhteiset ulkoiluhetkenne tunteina **Ulkoillaan yhdessä -haastekorttiin**. Kortti tulee palauttaa liiton toimistoon postitse tai sähköpostitse **21. kesäkuuta** mennessä.

Huom! Ulkoilumerkintä hyväksytään, kun vähintään kaksi ryhmän jäsenistä on mukana ulkoilussa.

ESIMERKKIMERKINTÄ

HUHTIKUU	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
viikko 15	2 h	1 h			1,5 h		

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
viikko 9							
viikko 10							
viikko 11							
viikko 12							
viikko 13							
viikko 14							
viikko 15							
viikko 16							
viikko 17							
viikko 18							
viikko 19							
viikko 20							
viikko 21							
viikko 22							
HAASTE ON PÄÄTTYNYT							
Ulkoillut tunnit yhteensä: _____ tuntia							