

Kom med i MOTIONSKAMPEN

September- oktober 2020 SMÅLAND-ÖLANDS DISTRIKT



Samla poäng till dig själv och din förening genom att



gå



cykla



simma



tennis



gym



golf

**- eller annan
form av
motion som
du väljer själv**

**Du får 1 poäng för minst en halvtimmes sammanhängande fysisk aktivitet.
Du får 2 poäng för minst en timmes sammanhängande fysisk aktivitet eller
minst 2 x 30 min.**

Du kan samla högst 2 poäng per dag.

Du tävlar individuellt och för din förening.

Du antecknar själv dina poäng.

Föreningspoängen delas med antalet medlemmar.

***MEJLA ditt resultat i slutet av månaderna september och oktober
till motionskampen@outlook.com***

Skriv följande i mejlet:

Mina poäng i månad är

Jag tillhör RPG-förening

Mitt namn är

Resultat läggs ut på distriktets hemsida - www.rpg-smaland-oland.se

***KOM I GÅNG med din motion - NU på en gång
och bli bäst i Smålands RPG-region!***