

**Kom med i**

# MOTIONSKAMPEN

mars - maj 2022

SMÅLAND-ÖLANDS DISTRIKT



**Samla poäng till dig själv och din förening genom att**



**gå**



**cykla**



**simma**



**åka skidor**



**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.**

**Föreningspoängen delas med antalet medlemmar.**

***MEJLA ditt resultat i slutet av mars, april och maj till din förening. Föreningen rapporterar de individuella resultaten senast 15 april, resp. 15 maj och 15 juni till [motionskampen@outlook.com](mailto:motionskampen@outlook.com)***

**Resultat läggs ut på distriktets hemsida - [www.rpg-smaland-oland.se](http://www.rpg-smaland-oland.se)**

**PRISER:**

**Bland deltagande föreningar lottas en vinnare som får 500 kr**

**Bland deltagare med maxpoäng lottas fem vinnare som får var sin blomstercheck à 200 kr**

**Bland samtliga deltagare lottas tio vinnare som får var sin blomstercheck à 100 kr**

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