

Kom med i

MOTIONSKAMPEN

mars - maj 2023

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

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

PRISER:

Bland deltagande föreningar lottas en vinnare som får 1 000 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 200 kr

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