

# JALAT, PYÖRÄT, RÄPYLÄT: Kimolan Katajaisten kesähaaste 2021

Alkaa: 1.5.2021 lauantaina Päättyy: 31.10.2021 sunnuntaina

Osallistujan nimi: \_\_\_\_\_

(Lajit ja kertoimet: Pyöräily x1, Kävely/juoksu x2, uinti x3)

Päivämäärä	Laji	Paikka	Kilometrit	Kerroin

Kilometrejä yhteensä: \_\_\_\_\_

## JALAT, PYÖRÄT, RÄPYLÄT: Kimolan Katajaisten kesähaaste 2021

Alkaa: 1.5.2021 lauantaina    Päättyy: 31.10.2021 sunnuntaina

Kesähaasteen kilometrejä voit kerryttää kolmessa eri lajissa: Kävely/juoksu lenkillä, pyöräillen tai uimalla. Huomioithan, että kävelyyn tai juoksuun vaaditaan nimenomaan lenkkeily, tavalliset päivän mittaa kertyneet askeleet eivät kerrytä haasteen kilometrejä. Uiden tehty suoritus tulee tapahtua luonnon vesissä, halliuimista ei lasketa, niin kuin ei myöskään pyöräilyssä sisällä tapahtuvaa kuntopyöräilyä (tai sähköpyöräilyä), vaan tässä haasteessa keskitytään nimenomaan kesäisiin ulkosuorituksiin.

Eri lajeilla on kuitenkin erilaiset kilometri-kertoimet:

Pyöräily on yhden kertoimella, kävely/juoksu on kahden kertoimella ja uinti kolmen kertoimella.

Esimerkiksi:

Jos olet pyöräillyt 10 kilometriä ja uinut 2 kilometriä, on kilometrejä kertynyt yhteensä  $10 + 2 \times 3 = 16$  km.

Kävelit, juoksit, pyöräilit tai uit minkä verran tahansa, muistathan laittaa kilometrisi Katajaisille haasteen loputtua! Voittajan palkitsemisen lisäksi laskemme myöskin, kuinka paljon yhteiskilometrejä ulkona liikkumisessa on kyläläisille kertynyt.

Mikäli yhden lomakkeen sarakkeet eivät riitä, voit jatkaa toiselle lomakkeelle. Haasteen päätyttyä lomakkeen voi palauttaa joko Katajaisten sihteerin sähköpostiin: [kaisaniskanen90@gmail.com](mailto:kaisaniskanen90@gmail.com) tai Katajaisten sporttisen johtoryhmän jäsenten Antti Mesiäisen, Kaisa/Tapio Niskasen, Karoliina Ilonojan, Ville-Pekka Jälkön tai Harri Matikaisen postilaatikkoon. Haasteen voittajalle on luvassa Katajaisten kiertopalkinto. Lomake on henkilökohtainen, joten haasteeseen voi osallistua vaikka koko perhe, kukin omalla lomakkeellaan. Jälleen luotamme Kimolalaisten rehellisyyteen, eli merkitsethän vain todelliset kilometrisi. Liikkua voit kuitenkin missä tahansa, myös muualla kuin Kimolassa.

Antoisia liikuntahetkiä toivottaa Kimolan Katajaiset!