

# TALVILIIKKUJA SUORITUSKORTTI

TALVILIIKKUJA • HAASTEPYÖRÄILY • SYYSLIIKKUJA

## LIKKUEN läpi vuoden

**Merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi  
ajalta 10.1.–31.3.2023, seuraavilla liikkumistavoilla:**

hiihto = H, kävely = K, sauvakävely = SK, juoksu = J, lumikenkäily = LK, potkukelkkailu = PK,  
luistelu = L, retkiluistelu = RL, pyöräily = P, maastopyöräily = MP tai soveltava liikunta = SL

Tarkempia tietoja [www.liiku.fi/talviliikkuja](http://www.liiku.fi/talviliikkuja)

esim.

12  
km / H



|           | vko | ma | ti | ke | to | pe | la | su               | km yht. |
|-----------|-----|----|----|----|----|----|----|------------------|---------|
| TAMMIKUU  | 2   |    |    |    |    |    |    |                  |         |
|           | 3   |    |    |    |    |    |    |                  |         |
|           | 4   |    |    |    |    |    |    |                  |         |
| HELMIKUU  | 5   |    |    |    |    |    |    |                  |         |
|           | 6   |    |    |    |    |    |    |                  |         |
|           | 7   |    |    |    |    |    |    |                  |         |
|           | 8   |    |    |    |    |    |    |                  |         |
|           | 9   |    |    |    |    |    |    |                  |         |
| MAALISKUU | 10  |    |    |    |    |    |    |                  |         |
|           | 11  |    |    |    |    |    |    |                  |         |
|           | 12  |    |    |    |    |    |    |                  |         |
|           | 13  |    |    |    |    |    |    |                  |         |
|           |     |    |    |    |    |    |    | kaikki yhteensä: |         |

Nimi \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

Puhelin \_\_\_\_\_

Työpaikka \_\_\_\_\_

Kylä \_\_\_\_\_