**** Kronoberg

**Kom med i**

**PRO:s Motionskamp 2020**

**1maj – 1 sep**



[Det här fotot](http://lolamousedroppings.blogspot.com/2011/11/family-reunion.html) av Okänd författare licensieras enligt [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

Samla poäng till Dig själv och till Din Förening genom att:

**GÅ** minst en halvtimme – ger 1 poäng

**CYKLA** minst 3 km – ger 1 poäng

**SIMMNING** minst 20 min – ger 1 poäng

**Gymnastik** minst 20 min – ger 1 poäng

Du kan samla högst 2 poäng per dag hur mycket Du än gör

Du tävlar individuellt och för Din förening

Du antecknar själv Din poäng

Delta varje dag i fyra månader Från den 1 maj – 1 sep

***OBS!! Anmäl din PRO förening till distriktet senast måndagen den 20 april och utse vilken i din PRO förening som ska vara kontaktperson och samla in alla ifyllda deltagarlistor från dom som har deltagit för en sammanställning. OBS! Vi drar vinnarna efter 1 okt bland föreningar som lämnat in sammanställningen.***

Mer information om detta kommer senare.

Det lottas ut 2 X 200 kr bland deltagande föreningar

samt lottar vi ut 8 X 200 kr bland deltagarna som samlat in minst 50 poäng

Funderingar? kontakta Tonny Nicklasson Gyllenhammar Tfn 0705-86 38 77

eller E-posta [tonnynicklassongyllenhammar@outlook.com](mailto:tonnynicklassongyllenhammar@outlook.com)

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vi anmäler vår förening att medverka i Motionskampen:

|  |  |
| --- | --- |
| PRO förening: |  |
| Kontaktperson i vår förening blir: |  |
| Mailadress till kontaktperson: |  |
| Telefonnummer till kontaktperson: |  |

Din anmälan skickar du digital till distriktets E-postadress [info@kronoberg.pro.se](mailto:info@kronoberg.pro.se) eller klipp ut svarstalongen och skicka den till PRO Kronoberg, S. Vallviksvägen 4 b, 352 51 Växjö