



LC Nurmo
LC Nurmo / Lakeus
LC Nurmo / Valakiat
LC Peräseinäjoki
LC Seinäjoki
LC Seinäjoki / Aalto
LC Seinäjoki / Botnia
LC Seinäjoki / Kampus
LC Seinäjoki / Törnävä

Suomen Latu
Tahko Pihkala -seura
Lakeuden Latu
Lakeuden Elämysliikunta

Diabetesliitto
Hengitysliitto
Muistiliitto
Reumaliitto
Sydänliitto

”Liike on lääkettä”
(UKK-instituutti)



Tuloskortti
Kävely- ja sauvakävely-
suorituksia varten

”Ylös, ulos ja lenkille”
(Niilo Tarvajärvi)



Seinäjoki

PVM	Askelia	PVM	Askelia	PVM	Askelia	PVM	Askelia	PVM	Askelia
1		1		1		1		1	
2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3	
4		4		4		4		4	
5		5		5		5		5	
6		6		6		6		6	
7		7		7		7		7	
8		8		8		8		8	
9		9		9		9		9	
10		10		10		10		10	
11		11		11		11		11	
12		12		12		12		12	
13		13		13		13		13	
14		14		14		14		14	
15		15		15		15		15	
16		16		16		16		16	
17		17		17		17		17	
18		18		18		18		18	
19		19		19		19		19	
20		20		20		20		20	
21		21		21		21		21	
22		22		22		22		22	
23		23		23		23		23	
24		24		24		24		24	
25		25		25		25		25	
26		26		26		26		26	
27		27		27		27		27	
28		28		28		28		28	
29		29		29		29		29	
30		30		30		30		30	
31		31		31		31		31	
Yhteensä		Yhteensä		Yhteensä		Yhteensä		Yhteensä	

Kokonaistulos yhteensä _____ askelta