

STRANDBYGDA SKI UTFORDRER TIL:

.....

Easter challenge 2023

STRANDBYGDA SKI UTFORDRER TIL 150/100 KM EASTER CHALLENGE!!

Velg selv hva du ønsker å gjøre på de enkelte øktene og hvor lange de skal være. Klarer du å samle minimum 100 eller 150 km i løpet av påsken har du klart utfordringen.

Gruppe 5: 150 km

Gruppe 4: 100 km

Nytt i år er å gjennomføre minimum en økt med RØD ramme! RØD ramme gir du deg selv når du har gjennomført en ekstra **RÅ økt til deg å være!!**

Eks. 5 mil på ski på en dag eller 1500 høydemeter på fjellski!

LANGRENN gir 1 km per gjennomførte kilometer

FJELLSKITUR OG RANDONE gir 1,5 km per gjennomførte kilometer

SYKKEL gir 0,5 km per gjennomførte kilometer

LØP gir 2 km per gjennomførte kilometer

3 timer eller mer på SLALOMSKI gir "5 km" per dag

Vi oppfordrer også til to styrkeøkter, hver på 30 minutter i perioden. De gir "5 km" per økt.

.....

VI ØNSKER LYKKE TIL!

Skjema fylles ut og sendes inn:

DAG	AKTIVITET	KM	OMREGNET KM	TOTALT
<i>Eks onsdga</i>	<i>skitur</i>	<i>27</i>	<i>27</i>	<i>27</i>
<i>Eks torsdag</i>	<i>jogg</i>	<i>5</i>	<i>10</i>	<i>37</i>
<i>Eks fredag</i>	<i>slalåm</i>	<i>4 t</i>	<i>5</i>	<i>42</i>
Lørdag 1. april				
Søndag 2. april				
Mandag 3. april				
Tirsdag 4. april				
Onsdag 5. april				
Torsdag 6. april				
Fredag 7. april				
Lørdag 8. april				
Søndag 9. april				
Mandag 10. april				

Navn: _____

Jeg har gjennomført _____ km i easter challenge 2023