

STRANDBYGDA SKI UTFORDRER TIL:

.....

Easter challenge 2024

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 at vi utfordrer løperne til å gjennomføre minimum en langtur på ski!

For gruppe 4 er målet å gå minimum en tur på 25 km, for gruppe 5 er målet minimum 50 km.

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 onsdag</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 23. mars				
Søndag 24. mars				
Mandag 25. mars				
Tirsdag 26. mars				
Onsdag 27. mars				
Torsdag 28. mars				
Fredag 29. mars				
Lørdag 30. mars				
Søndag 31. mars				
Mandag 1. april				

Navn: _____

Jeg har gjennomført _____ km i Easter Challenge 2024