

STRANDBYGDA SKI UTFORDRER TIL:

.....

Easter challenge 2025

STRANDBYGDA SKI UTFORDRER ALLE VÅRE MEDLEMMER TIL 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
Gruppe 3: 50 km
Gruppe 1 og 2: 20 km

FORELDRE OG TRENER må nå minimum 100 km, som gruppe 4!

Vi utfordrer løperne på gruppe 4 og 5 til å gjennomføre minimum en langtur!

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
STYRKETRENING gir 5 km per 15 minutter
3 timer eller mer på SLALOMSKI gir "5 km" per dag

.....

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 12. april				
Søndag 13. april				
Mandag 14. april				
Tirsdag 16. april				
Onsdag 17. april				
Torsdag 18. april				
Fredag 19. april				
Lørdag 20. april				
Søndag 21. april				
Mandag 22. april				

Navn: _____

Jeg har gjennomført _____ km i Easter Challenge 2025