

STRANDBYGDA SKI UTFORDRER

.....

Easter challenge 2026

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.
Vi utfordrer de ulike grupper, foreldre og trenere:

Juniorer og seniorer: 150 km

Gruppe 4: 120 km

Gruppe 3: 50 km

Gruppe 2: 30 km

Gruppe 1: 20 km

Foreldre og trenere: 100 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

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 28. mars				
Søndag 29. mars				
Mandag 30. mars				
Tirsdag 31. mars				
Onsdag 1. april				
Torsdag 2. april				
Fredag 3. april				
Lørdag 4. april				
Søndag 5. april				
Mandag 6. april				

Navn: _____
Jeg har gjennomført _____ km i Easter Challenge 2026