



FØRDE IDRETTSLAG LANGRENN



Påskebingo 2023 – del 2

Påskebingo passer alle aldersgrupper, men denne versjonen passer kanskje best dei i mellomgruppa (alder 8-14). Om nokon av oppgåvene er vanskelege, få litt hjelp av ei vaksen.

	B	I	N	G	O
1	3 spurtdrag mot mål	gå 15 km på ein tur	gå eit skirenn	spise 2 appelsiner under en skitur	Slå mamma eller pappa på et spurtdrag
2	stake baklengs 200m	hoppe 3m	smøre eigne ski	Solo etter ei laaaang skitur	stå på 1 ski 50 meter
3	baklengs hopp	springe opp minst 3 motbakker på skituren	ha noko gult på seg på skitur	dobbeltdans i slak motbakke	skitur med pølsegrilling
4	Vafler i løypa	trene på hoppende padling opp dei korte bakkane	spille ski-fotball (med ein ski)	stå på henda med ski på beina	kakao på termososen
5	baklengs diagonal uten staver 100m	trene på 360	del ein kvikklunsj på tur	Gul saft på drikkebeltet	trene på telemark sving