



FØRDE IDRETTSLAG LANGRENN



Påskebingo 2023 – del 3

Påskebingo passer alle aldersgrupper, men denne versjonen passer kanskje best dei eldste utøverene. For dei vaksne: Om nokon av oppgåvene er vanskelege, få litt hjelp av ein flink ungdom.

	B	I	N	G	O
1	3 drag med svingteknikk	3-mils økta	gå eit skirenn	spise 3 appelsiner under en skitur	Slå ei kompis på eit spurtdrag
2	baklengs skate 100m	hopp med telemarkneds lag	rense skiene selv	skitur med pølsegrilling	stå på 1 ski 50 meter
3	360 hopp	14-økta med ei kald Solo etterpå	ha noko gult på seg på skitur	10x5m hoppende kenguru	Vafler i løypa
4	gå på henda med ski på beina	10x20m hoppende padling	hoppe minst 5m	ta av/på ski under fart	smøre skia sjølv
5	baklengs diagonal uten staver 100m	baklegstak Bryntesson style 1km	del en kvikklunsj med en venn eller familie	Gul saft på drikkebeltet	telemark svinger