



Hej medlemmar i BLK!

Här kommer två utmaningar för er i decembermörkret.

Båda utmaningarna är en variant av runstreak.

Julutmaning utan säckgaranti

Spring, lunka, gå, vandra 6,7 km varje dag 1 - 24 december.

Den dag man inte har fyllt sina km är man inte kvar i utmaningen.

Decemberserien

Spring, lunka, gå, vandra minst 2 km varje dag 1–24 december.

Missar man en dag är man inte kvar i serien.

För bägge utmaningarna gäller:

- ❖ Samtliga som klarar sig fram till och med julafton får medalj för respektive utmaning
- ❖ Man får gärna vara med i båda utmaningarna men då måste man klara 8,7 km/dag
- ❖ Km kan fördelas på flera pass/dag, men tanken är att det ska vara utöver det du går i hemmet/ jobbet i vanliga fall.
- ❖ Du får gärna cykla, åka skidor, rullskidor eller annan bra träning under perioden, men inte räkna dem i denna utmaning.

Ingen anmälan, du skriver in ditt eget namn (inga alias, tack) direkt i dokumentet:

[BLK Decembutmaning 2022](#)

Var och en fyller i sina pass efter eget samvete, inga rundor behöver redovisas

För båda utmaningarna räcker ett **X** för varje genomförd dag.

Ingår också i vår egen BLK-cup. Julutmaningen ger 10 poäng och Decemberserien ger 5 poäng i cupen.

Hoppas detta kan inspirera er till lite extra rörelse under perioden!

Ansvarig: Per Camén 0705-701 543

Frågor på tele eller info@boraslopparklubb.se

