



Hej medlemmar i BLK!

Här kommer två utmaningar för er i decembermörkret.

Julutmaningen är en variant av en backyard ultra men i stället för att ta sig fram 6706 meter varje timma så skall man ta sig fram den distansen varje dag. Klarar man alla 24 dagarna så har man rört sig 160,9 km (100 miles). I år har Julutmaningen säckgaranti.

Decemberserien är en variant av runstreak.

Julutmaning med säckgaranti

Spring, lunka, gå, vandra 6,706 km varje dag 1 - 24 december.

Säckgaranti: Alla kilometrar som överstiger 6,706 km aktuell dag sparas till kommande dagar.

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 8,706 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 namn (inga alias, tack) direkt i dokumentet:

[BLK Decemberutmaning 2023](#)

I denna utmaning använder vi Google Kalkylark och för att komma åt det behöver du ett Google konto.

För den som skall använda telefon eller läsplatta för att komma åt dokumentet så gör man så här:

1. Ladda ner appen *Google kalkylark* (om du inte har den redan).
2. Se till att Kalkylarket öppnas i just den appen när du klickar på länken
3. Klicka i en ledig cell en gång för att markera cellen.
4. Klicka i fältet "fx" (kan stå "*Ange text eller formel*") också) och skriv ditt namn där
5. **OBS!** Klicka sedan på boken till höger för att namnet skall sparas i cellen (vanligt att man missar detta)
6. Upprepa steg 2 – 5 för att skriva in dina km varje dag

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

Utmaningarna ingår i vår BLK-cup och ger 10 respektive 5 p om du klarar dom.

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

Ansvarig: Per Camén 0705-701 543

Frågor på tele eller info@borasloparklubb.se

