



## *Midsommarutmaningen med Stånggaranti!*

Spring, lunka, gå, vandra minst varje dags datum i km från 1–19 juni.

Minst en kilometer första dagen, minst två kilometer andra dagen och så vidare.

Stånggaranti: Alla kilometer som överstiger aktuell dags datum sparas till kommande dagar.

Om man inte har sparat på sig kilometer så blir det alltså 19 kilometer sista dagen.

För utmaningen gäller:

- ❖ Spring, lunka, gå, vandra minst varje dags datum i km
- ❖ Samtliga som klarar sig fram till och med Midsommarafton får medalj
- ❖ Km kan fördelas på flera pass/dag, men tanken är att det ska vara utöver det du går i hemmet/ jobbet i vanliga fall, dvs en loggad aktivitet.
- ❖ Hamnar man på **minus** i raden "Ackumulerat" på aktuell dags datum är man inte kvar i utmaningen. Det är alltså inte tillåtet att ta igen en missad dag vid ett senare tillfälle.
- ❖ Eventuellt överflöd räknas ut automatiskt i dokumentet
- ❖ 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 (klicka på länken):

[Midsommarutmaning 2026](#)

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.

Utmaningen ingår också i vår egen BLK-cup och ger 15 poäng.

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

Ansvarig: Per Camén 0705-701 543

Frågor på tele eller [info@borasloparklubb.se](mailto:info@borasloparklubb.se)

