Utmaning#2 + Utmaning#3 (bonus)

Genomförs torsdag-fredag 19-20/11 (ok även dagtid 21/11 för barnfamiljer och de som bara är i Stockholm över helgen)

Utmaning #2

Intervall alternativt löpning på grantslingan (5 km)

Grantslingan är en slinga som är uppmärkt med små reflexer, vilket gör den mest lämplig att springa i mörker. Bansträckning https://snattringesk.se/files_int/news_files/grantslingan-test.jpg

- **>15 år** genomför helst klubbträning tors 19 nov som denna vecka är sprintslingor
- **16-35 år** ska genomföra ett intervallpass på Grantslingan (eller liknande slinga hemmavid) som är ca 5x900m. Vila 1,5-2 min.
- **Övriga åldrar** får självklart köra samma upplägg eller springa ett varv på slingan (ca 5 km obanat). Kan du inte springa pga skada så genomför du samma intervallpass men på en alternativ konditionsmaskin. Det går också att promenera Grantslingan om man är skadad (eller som en lördagsaktivet för familjen med mindre barn (glöm då inte skriva ut kartan)

Utmaning #3 (En twist på utmaning #2):

Utförs med fördel samtidigt som utmaning #2

Vid start på Grantslingan (se bilden nedan) och ungefär var **900m (slutet på varje intervall)** sitter det **större reflexer samt en inplastad bild**. Sammanlagt kommer det sitta 5 st bilder/större reflexer utefter slingan. Dessa fem bilder kommer leda dig (förhoppningsvis) till en **julsång**. Maila vilken julsång det är till robert.wallsten@haninge.se senast 21/11

Om du väljer att springa ditt pass hemmavid (annan ort) får du maila robert.wallsten@haninge.se när du genomfört ditt pass så kommer du få chans att gissa på julsången genom att du får bilderna mailade till dig. Senast 21/11 måste sedan gissa på julsången.

Glöm inta att notera i drivedokumentet när du genomfört utmaning #2 **(Robban noterar #3)**