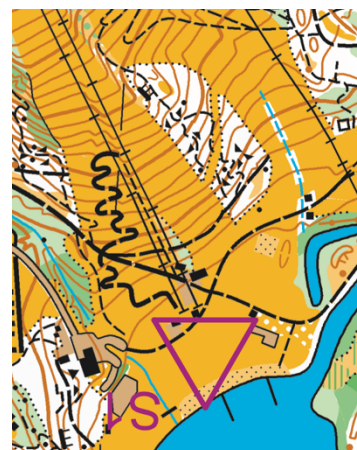


Utmaning #12+13 – vecka 49

Genomförs fre-sön 4-6 dec

#12 är den "klassiska" leken ☺ "Hur högt blev det där, egentligen". Det handlar om att återigen följa Robbans filmade löpning, men denna gång vid Flottsbrobacken. Din uppgift är att med hjälp av kartan som du även fått till #12 + filmen, lista ut hur många höjdmeter Robban tagit under filmen, alltså enbart hur många höjdkurvor uppför multiplicerat med ekvidistansen. Detta ska maila som vanligt till robert.wallsten@haninge.se. Svaret behöver vara inom +/- 5 meter från korrekt svar och mailat senast lördag kl 21.00.

Länk till "Hur högt blev det där, egentligen" är <https://www.youtube.com/watch?v=ZxKavHi5RI>



#13 - Distans/långpass

Ni som har möjlighet, skall springa samma väg uppför Flottsbrobacken som Robban sprungit i filmen x antal ggr som långpass/distanspass beroende på ålder. Syfte är att jobba med uthålligheten och benstyrkan under samma pass och då passar backar som Flottsbro perfekt.

Under 15 år: minst 45 min beroende på ålder och minst 200 höjdmeter alternativt deltagande på julavslutningen vid klubbstugan

16-35 år: minst 75 min, men helst minst 90 min och minst 500 höjdmeter

Över 35: minst 60 min och 300 höjdmeter

Bor ni inte i närheten av Flottsbrobacken passar liknande backar lika bra. Är ni skadade gör ni passet på en alternativ konditionsmaskin, ex Crosstrainer, motionscykel m.m. Jobba då med tyngre motstånd än normalt för att efterlikna backar så mycket som möjligt.

Övriga alternativ som också godkänds är:

- Välj en bana från <https://snattringesk.se/traningar-att-ladda-ner/> och **skriv ut kartan** eller hämta i brevlådan vid klubbstugan.
- Upptäck Huddinges alla motionsspår <https://www.huddinge.se/fritid-natur-och-kultur/motion-och-idrott/elljusspar-och-motionsspar/> I Gömmarskogen finns 5, 10 och 15 km som utgår från Tjädervägens slut i Segeltorp.
- Du tar dig till Ågesta f.d. kärnkraftverk och springer någon av banorna från 70+ träningen som finns där. **Snitslar/skärmar finns utsatta t o m 13 december så passa på! Tänk då på att skriva ut banan innan du åker dit.** (kostnad 20kr swish). Banor finns från 1,5 km till 6,5 km. Ålder 16-35 inget hindrar er för att köra flera alternativ 😊 <https://luffarligan.se/2020/70PlusInbjudan/20-11-21,Inbjudan,Agestaatom.pdf>

LYCKA TILL