

# Utmaning #23 – vecka 51

Genomförs lör-sön 10-20 dec

Nu går vi in i sista helgen av PCEDC och sista chansen att klara av utmaningar.

Du väljer eget alternativ till runda i blandad skog/stig/väg men vi rekommenderar följande längd på passet

>14 år ca 45 min

15-16 år 60 min (från de som är födda 2006, 15 år nästa år)

17-35 år 90-120 min

**Övriga** väljer det alternativ som passar dem bäst, men **minimum 60 min** (tryter orken, blanda löpning med korta moment av promenad)

Självklart kan du genomföra detta pass på cykel/crosstrainer/rullskidor m.m. om löpning inte fungerar just nu.

Förslag på långpass:

1. Kombinera med GPS-spår utmaning #22
2. Du tar dig till Södertörnsklubbstuga och springer långpasset "Mörtsjön runt" se bifogad karta "Mörtsjön runt". Detta planerar klubbens 16-25 åringar att göra söndag förmiddag-lunch. Tid kommer ut i annan infokanal!
3. Skriv ut en karta från <https://luffarligan.se/2020/70PlusInbjudan> OBS!!! swisha 20 kr till arrangören.
4. Välj en bana från <https://snattringesk.se/traningar-att-ladda-ner/> och skriv ut kartan eller hämta i brevlådan vid klubbstugan.



