

Utmaning # 17 Långpass + 18 Twist på långpass

Långpass – grundträningens betongplatta, det är träningspass som långpass som bygger uthållighet. Tänk på att genomföra passet i snacktempo.

Utmaning 17: Långpass 12-13 december

Yngre än 15 år	45-90 min
16 -35 år	90-120 min
Äldre än 35 år	minst 60 min

Se bifogad karta "Vem där". Begränsat antal kartor finns i sandlådan från 10.30 lörd 12 december.

På kartan finns 15 kontroller. Din uppgift är att rita en bana som du tror att du fixar på tiderna ovan och springa den. OBS! Det är reflexstolpar du ska leta efter!

Utmaning 18: Gissa klubbmedlemmar, pynta gran och fota dig själv!

OBS!!! Du får fram till 20 december på dig att utföra denna utmaning!

- Vid 7 av kontrollerna sitter foto på klubbmedlemmar (1-2 bilder/kontroll)
- Vid en kontroll finns det en gran med påbörjad pyntning.

Uppgifter:

- Hitta klubbmedlemmarna och gissa vilka de är
- Hitta julgranen med påbörjad pyntning vid en av kontrollerna. Häng något julpyntsliknande i granen. Fota (gärna dig själv på bilden) och lägg upp på Instagram tagga #PCEDC, #snättringesk och #noname

Denna gång får du ett X för:

- varje rätt gissning av klubbmedlem (max 9 X kan du få)
- ett X för julgranspynt
- ett X för bild som läggs upp på Instagram på dig och julgranen. Glöm inte att tagga #PCEDC, #snattringesk och #noname



