



Inbjudan till aktivitet

Hej medlemmar i FVRF Region Mitt och god fortsättning på det nya året, hoppas ni är friska och fria från Covid-19. Som ni troligtvis förstått är verksamheten ställd till att börja med fram till den sista mars i år. Därför har det blivit svårt att kunna göra något gemensamt i dessa tider.

Aktiviteten: För att åtminstone motverka stillasittande erbjuder vi nu en aktivitet där ni alla kan delta individuellt efter era egna förutsättningar. Aktiviteten går ut på att du går, springer eller åker längdskidor så många dagar du kan under en period på två veckor. Du får 1 poäng per kilometer du går eller springer. Ifall du åker skidor får du 1 poäng per två kilometer du åkt. Du kan få max 5 poäng per dag.

Poängberäkning

Gång och löpning:

1 poäng per kilometer

5 km = 5 poäng (max per dag)

Längdskidor:

1 poäng per två kilometer

10 km = 5 poäng (max per dag)

Aktiviteten genomförs med start måndag 25:e januari och slut vid midnatt söndag 7:e februari. Du anmäler dig genom att skicka ett e-postmeddelande till aktivitet.mitt@fvrf.se för att registreras. Ange "Vinterkamp" som ärendemening i e-posten och skriv namn och födelsedatum i texten. Därefter får du ett svar med en länk dit du ska ladda upp underlagen.

För att vi ska kunna kontrollera att du genomfört aktiviteten ska du efter varje tillfälle ta en skärmdump, klicka på länken i mailet och ladda upp filen i din mapp. Du kan använda valfri app som visar din aktivitet, t ex Garmin Connect, Runkeeper, Strava eller liknande. Obs! Se till att tränad sträcka samt datum framgår tydligt på bilden.

E-post till aktivitet.mitt@fvrf.se : Ärendemening = Vinterkamp, skriv namn och födelsedatum i texten.

Priser: De tre som fått ihop flest poäng under perioden kommer att få var sitt pris. Dessutom kommer det att lottas ut några priser till de övriga som deltagit och samlat ihop minst 20 poäng. Totalt kan ni samla 70 poäng om ni deltar fullt ut samtliga dagar. När aktiviteten är avslutad kommer vi att redovisa en sammanställning på resultatet och vilka som vunnit priser.

Övrigt: I år kommer Stafettvasan att genomföras individuellt på hemmaplan och vi återkommer om detta när vi får mer detaljer om hur vi lägger upp det.

OBS! Glöm inte att betala in din medlemsavgift på 200 kr till bankgiro 5053-9642.

Frågor: Vid frågor och funderingar är du välkommen att höra av dig till mig.

E-post: [sve_olo@hotmail](mailto:sve_olo@hotmail.com)

Telefon: 070-6523408

Vi hoppas att så många som möjligt tar chansen att vara med i denna Covid-anpassade aktivitet! Välkommen!

Mvh Styrelsen genom SO Olofsson