

Navn _____

Løb en pr (Tid, Distance, Kalorier,)	Post en løbeselfie på Røde kro Cannonball på fb	Stræk ud efter en løbetur	Brug autopause på en halvmarathon
Løb en ny rute	Løb 5 og 10 og 21 km på en uge	Løb en torsdag	Varm op (5 min) inden en løbetur
Løb i korte rør	Løb en kendt rute den modsat vej rundt	Løb et intervalpas (gå/løb)	Løb halvmarathon

Regler:

Du må kun krydse et felt af pr løbetur og kun et felt om dagen.

Vi spiller først om en række. Derefter spiller vi et spil mere om en række.

Sidste spil er hele pladen fuld.

Den ansvarlige kan forlange dokumentation for afkrydset felt ☺

God tur