

## Høstens utfordring:

### Tren deg fra Lindesnes til Nordkapp!

# 71° Nord

Start: 30.august

Siste frist for målgang: 30. november

Distanse: 2434 km. Antall dager: 93 (13 uker og 2 dager)

Antall km i snitt per uke for å fullføre: 183 (tilsvarer ca 3 timer trening i uken)

#### Regler:

- For å være med på konkurransen trenger du et Gruppetreningskort
- Det er timene du bruker på gruppetrening i perioden 30. august – 30. november som godskrives til forflytningen.
- Hvert minutt du trener tilsvarer 1 km på kartet
- Alle deltakerne starter ved Lindesnes (lyseblå sone)
- Etter hver gruppetreningstime du har deltatt på, ber du instruktøren din om et klistermerke tilsvarende lengden av timen
- Dette setter du på fargerubrikken tilsvarende det området du er i på kartet. NB: Du må fylle hver fargerubrikk tilsvarende 6 timers trening før du kan forflytte deg nordover til neste fargefelt. Unntak er siste etappe, som er 5 timer.
- Alle typer gruppetreningstimer teller med i konkurransen: sykkel, bosu, catslide, styrke pilates...her er det bare å boltre seg!!!!
- For å være med i trekningen av premiene må du ha kommet til Nordkapp innen 30. november.

