



Välkommen till träningsutmaningen #distansryttarepådistans, en "digital distansritt" på 160 km!

Träningsutmaningen kör igång måndagen den 1/6-2020 och pågår till och med söndagen den 26/7-2020. Du har alltså 8 veckor på dig att fullfölja en "digital distansritt" på 160 km.

Du får under tiden utmaningen pågå räknat kilometer från alla träningspass 10,0 km eller längre som du loggar med valfri träningsapp och skickar in till utmaningen enligt info nedan. Gångart, tempo, osv är fritt och du väljer själv vad du rider för rundor och om du rider själv eller tillsammans med någon/några.

Utmaningen är öppen för alla, oavsett du är distansryttare eller ej, oavsett du har en föreningstillhörighet eller ej. Den arrangeras av Mälardalens Distansryttarförening, som ett sätt att hjälpa till med träningsmotivationen under de speciella omständigheter som råder detta år.

Du anmäler dig genom att fylla i formuläret nedan och betala in deltagaravgiften till MDRF via swish 123 671 8993. Utmaningens 8 veckor kör igång den 1/6 – men vill du haka på längs vägen kan du fortfarande anmäla dig under första halvan av den, till och med den 28/6. Slutdatum är den 26/7 oavsett när du anmäler dig.

Deltagaravgiften är 150 kr (100 kr för administration, 50 kr för deltagarrosett och diplom) och gäller per häst. Är ni flera ryttare på hästen så samlar ni kilometer tillsammans, hästen anmäls då en gång via formuläret och de extra ryttarna hakar på via Facebookgruppen.

Utmaningen administreras via Facebook-gruppen #distansryttarepådistans, där bild på loggar från träningsrundorna läggs upp, veckosammanställningar presenteras och där du även har möjlighet att presentera dig och din häst för de andra som deltar. Sök upp gruppen på Facebook och klicka i att du vill bli medlem i den i samband med att du anmäler dig till träningsutmaningen.

Anmälningsformuläret: <https://forms.gle/paPzrfqo9SouaUEg9>

Facebookgruppen: <https://www.facebook.com/groups/653296155401982/>

Mailadress för eventuella frågor: malardalensdistansryttare@gmail.com