



MÄLARDALENS DISTANSRYTTAR FÖRENING

Dags för favoriten #distansryttarepådistans!

#distansryttarepådistans - Mälardalens Distansryttares digitala träningsutmaning!

För tredje sommaren i rad välkomnar vi er till en härlig utmaning till häst!

160 km är distansrittens mästerskapsdistans som rids på en dag. Antar du utmaningen att rida sträckan? Inte hela sträckan på en gång utan under 8 veckor. Utmaningen är öppen för alla, oavsett om du är distansryttare eller ej, oavsett om du har en föreningstillhörighet eller inte. Konceptet blev till under pandemins första sommar och utmaningen arrangeras, nu som då, av Mälardalens Distansryttarförening.

Träningsutmaningen startar måndagen den 30/5-2022 och pågår till och med söndagen 24/7-2022. Det ger dig 8 veckor att fullfölja vår "digitala distansritt" på 160 km. Du får under tiden utmaningen pågå räknat kilometer från alla träningspass 10,0 km eller längre. Du loggar dem med valfri träningsapp och skickar in till utmaningen dels via Facebook, dels genom ett formulär. Gångart, tempo osv är fritt och du väljer själv vilka rundor du rider och om du rider själv eller tillsammans med någon.

Du anmäler dig genom att fylla i formuläret via länken nedan och betala in deltagaravgiften till MDRF via swish 123 671 8993. Deltagaravgiften är 200 kr och gäller per häst. Hästen anmäls då en gång via formuläret och de extra ryttarna hakar på via Facebookgruppen. Anmälan är till och med den 26 juni, så du kan haka på även efter att utmaningen har startat.

Du behöver ha en träningsapp installerad på din telefon, så att du kan logga dina ritter och ta skärmdump på träningstillfällets sammanställning, tillgång till facebook, antingen eget konto eller genom att någon kan rapportera åt dig, samt mailadress för inskick av rapporteringsformuläret. Det är en utmaning som rids och deltagande häst ska vara minst fyra år gammal. I deltagaravgiften ingår en rosett och ett diplom till deltagande häst. Extrarosetter kan köpas till. Rosettbeställning sker mot slutet av utmaningen, via ett formulär som skickas ut till de mailadresser som uppgavs vid anmälan.

Utmaningen administreras via Facebook-gruppen #distansryttarepådistans där info finns om hur du kommer att registrera dina ritter, där vi gör både dags- och veckoupdateringar, där du även har möjlighet att presentera dig och din häst för de andra deltagarna och mycket mer! Sök upp gruppen på Facebook, och klicka i att du vill bli medlem i samband med att du anmäler dig till träningsutmaningen.

Anmälningsskylten: <https://forms.gle/HwC33sZs1qHYNYR27>

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

Mailadress för ev frågor: malardalensdistansryttare@gmail.com