

MITT EVEREST

Ringhals IF deltar i Korpens utmaning MittEverest, som går ut på att gemensamt samla höjdmeter i en lokal backe tills vi tillsammans bidragit med höjdmeter motsvarande höjden på Mount Everest. Vår utvalda backe är en bit av vägen från Gloppe småbåtshamn upp mot kraftledningarna, se karta nedan. För er som använder Strava (www.strava.com) så motsvarar det segmentet ”Intervallbacken”.



Hur du tar dig uppför backen väljer du själv – gå, springa, rullskidor, cykel eller något helt annat – men motordrivna fordon räknas inte.

Du kan välja att delta enskilt eller i lag, kanske vill ni göra detta till ett gemensamt mål för er arbetsgrupp eller kompisgäng?

När du/ni tagit er uppför backen en eller flera gånger, registrera det i vår gemensamma [excellfil](#) (I:\Tillfällig Lagring\Ringhals IF\MittEverest\Registrerade rundor\MittEverest - Gloppe.xlsx). Där finns möjlighet att ange din grupptillhörighet - väljer ni att bilda ett lag på något annat vis än den egna arbetsgruppen så fyll i det lagets namn istället. Vi kommer sedan se till att allt samlas på utmaningens hemsida på ett anonymiserat vis, och via den förmedla våra gemensamma framsteg.

Det är vårt sammanlagda resultat som räknas, ingen individuell tävling, men det kommer att finnas priser i potten för er som deltar. Vi börjar samla höjdmeter den 19/5 och håller på till 26/9. Hoppas att vi blir många som hjälps åt!

Har du några frågor så kontakta Kristina Lorentzon.

Hälsningar

Ringhals IF