



Utmaning på distans mellan Svenska Brukshundklubbens lokala klubbar inkl. rasklubbar.

Syftet med utmaningen är att få fler klubbar att starta träningsgrupper på distans för att främja den fysiska aktiviteten för våra medlemmar tillsammans med sina hundar (framför allt under denna pandemi).

Vi kommer att lägga ut två löparpass och ett styrketräningspass under varje färgnivå, varje måndag under åtta veckor (tre löparpass för svart nivå). Dessa läggs ut i Upp och hoppas Facebookgrupp. En rekommendation är att hundarna är minst 12 månader gamla. Vi kommer sedan att springa på distans tillsammans den 8 augusti.

- Lilla löparskolan (1 km), för deltagare under 12 år.
- Grön nivå (2 km)
- Blå nivå (5 km)
- Röd nivå (7,5 km)
- Svart nivå (10 km)

Hur går klubben till väga för att delta i utmaningen 2021?

1. En person på klubben utses till ansvarig och startar upp en Facebook grupp eller liknande för klubbens medlemmar och namnger den förslagsvis till "Klubbens namn+ fysträningsgrupp 2021".
2. Klubben anmäler sig här:
https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=5m_DPwIUpUak5DysRwRXjd2bX8Mp_iZpCitvM7OjIPeRURE8zTjZPUU5VNzMwWFU1Vzc2MzBLVVg2TCQIQCN0PWcu
3. Hänvisa till Upp och hoppas träningspass i Facebook gruppen eller kopiera träningspassen och lägg upp dessa i gruppen varje söndag.
4. Deltagarna får välja vilken nivå de vill springa på och på vilken nivå de vill styrketräna på och får endast tillgodoräkna sig de antal pass som är utlagda (inga extra pass räknas).
5. Avrapportering senast den 15 augusti. Ansvarig person på klubben fyller i detta formulär:
https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=5m_DPwIUpUak5DysRwRXjd2bX8Mp_iZpCitvM7OjIPeRUQkc0OFIRSzBEUzE4MkdROUVORII4UzkwVyQIQCN0PWcu
Öppna gärna formuläret vid anmälan så ansvarig på klubben vet vilka uppgifter som ska lämnas in.

Den 16 augusti kommer vi att veta vilken klubb som under de åtta veckorna har genomfört flest träningspass och vilken klubb som har haft flest deltagare som sprungit på distans den 8 augusti. (För att det ska bli rättvist kommer vi att utgå ifrån antalet deltagare i utmaningen från klubben i förhållande till antalet medlemmar i klubben.)

Projektet Upp och hoppa- Sund med hund kommer att sponsra med medaljer till klubbarna. Klubbarna kommer att kunna ta ut en symbolisk summa för medaljerna. Medaljerna tilldelas endast de som är medlemmar i Brukshundklubben eller rasklubbarna och som genomfört samtliga träningspass OCH sprungit på distans.

Frågor? Maila: britta.agardh@brukshundklubben.se, projektledare Upp och hoppa- Sund med hund