

PRO City Maraton

Under sommaren 2024 kan du avverka en "mara" 42 195 meter/drygt 4 mil!

Du går den promenadväg som passar dej bäst. Men har du svårt att uppskatta hur lång en alternativt två kilometer är finns det **8 etapper** att välja mellan. Du kan gå samma sträcka varje gång eller variera mellan de åtta.

Det finns **4 startpunkter** – Sveaparken, Stadsparken, Marklyckan och Örnsro. Vid varje startpunkt kan du välja mellan en kortare sträcka 1 km eller en längre sträcka på 2 km.

Etapperna finns utritade på **kartor**, en karta per startpunkt. Det finns även en beskrivande text för dels sträcka 1 dels sträcka 2 på respektive karta.

Du markerar på **Deltagarrapporten** efter varje promenad. Har du gått den korta sträckan kryssar du i 1 ruta samt datum. Går du någon av de längre sträckorna kryssar du i 2 rutor samt datum. Du får kryssa i max 2 rutor per dag oavsett om du går längre. Meningen är att vi ska röra oss kontinuerligt. När alla 42 rutorna är ifyllda har du gått minst en mara.

När Deltagarrapporten är ifylld, senast 20 september, lämnar du den till någon i styrelsen eller stoppar den i postlådan utanför PRO:s lokal på Köpmangatan 54.

Du promenerar när det passar dej, ensam eller tillsammans med andra, i den takt det passar dej. Förhoppningsvis har du fyllt i samtliga rutor den 25 september. Då har vi **Avslutning** i Sveaparken. Det är samma dag som PRO har Nationell Friluftsdag. Då har vi i City fler aktiviteter i Sveaparken och det passar bra att vi avslutar med en kort promenad och går i mål i Sveaparken till övriga medlemmars jubel.

Alla som deltar den 25 september och har samtliga rutor ikryssade får en "medalj"!

Lycka till
PRO City
Friskvårdsgruppen