

# PRO City Maraton

Under sommaren 2023 kan du avverka en "mara" 42.195 meter/drygt 4 mil!

Det finns **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. På baksidan av resp karta finns en beskrivande text för dels sträcka 1 dels sträcka 2.

På baksidan av den här informationen finns en **Deltagarrapport**. När du gått någon av de mindre sträckorna kryssar du i 1 ruta. Går du någon av de längre sträckorna kryssar du i 2 rutor. När alla 42 rutorna är ifyllda har du gått en mara.

Meningen är att du ska kunna promenera när det passar dej, ensam eller tillsammans med någon/några. Du tar det i din egen takt och förhoppningsvis har du fyllt i samtliga rutor fram till den 27 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 någon av sträckorna med startpunkt Sveaparken och går i mål till övriga medlemmars jubel.

Alla som deltar den 27 september och har samtliga rutor ikryssade får en "medalj"!

Lycka till  
PRO City  
Friskvårdsgruppen