

#RWLÖPPARBINGO

Aprils månadsutmaning är väldigt enkel:
Vi ger dig 25 uppgifter. När du har fem i rad har du fått bingo!

Spring sju dagar i följd.	Krydda ett löppass med 10x10 armhävningar.	Spring en runda där varje kilometer går fortare än den föregående.	Genomför ett löppass med 300 höjdmeter.	Samla skräp längs din löprunda.
Kör ett backträningsspass (det går lika bra med trappor).	Spring upp till den högsta punkten i din närmaste omgivning.	Hälsa på alla löpare du möter under ditt löppass.	Memorera en dikt eller en sång under ditt löppass.	Sparka en boll framför dig under hela löppasset.
Spring om en cyklist (givetvis med tillräckligt stort avstånd).	Genomför ett testlopp (valfritt format).	Genomför ditt längsta löppass hittills i år.	Posta en selfie med Runner's Worlds aprilnummer.	Spring 1 kilometer under 4 minuter.
Lyssna på RW-podden under ett löppass.	Spring 1 kilometer så fort du kan (och posta din tid).	Spring 1 kilometer baklänges.	Spring i soluppgången.	Ta en bild under ett pass och posta den på sociala medier.
Spring på kvällen vid fullmåne.	Spring en runda du aldrig sprungit.	Ta av dig skorna och spring barfota en kort stund.	Spring ett virtuellt lopp.	Få med dig en icke-löpare på ett löppass.