

#RWHÖSTBINGO

Fira in hösten och de avblåsta restriktionerna med #RWhöstbingo. Den 1–31 oktober kör vi löparbingo med temat gemenskap (du kan alltså hänga på när du vill under månaden). Satsa på att bocka av minst fem utmaningar i rad – horisontellt, vertikalt eller diagonalt.

(Vill du ha en större utmaning? Kör två eller flera rader – eller varför inte hela brickan!)

Välj alltid trapporna under oktober – och utmana en vän att göra det också.	Spring ett morgonpass tillsammans med en kompis eller familjemedlem.	Testa en ny pulshöjande träningsform – tillsammans med någon annan.	Utmana en icke-löpare att klara en bingorad tillsammans med dig.	Utmana en vän att köra 15 minuter styrke- eller rörlighetsträning varje dag under oktober.
Kör ett fartlekspass med kompisar – turas om att bestämma fart och längd på fartavsnitten.	Sätt upp ett mål för 2022 tillsammans med någon vän (och se sedan till att genomföra det).	Testa ett backpass – och utmana någon vän eller familjemedlem att hänga på.	Åk till en plats du inte har sprungit på förut – och ta med dig en eller flera andra också.	Rensa ur din löpargarderob – skänk överblivna kläder eller skor till någon som behöver komma igång.
Spring en omväg till mataffären. Hjälps åt att bära hem maten.	Samla ihop till 50 knäböj under en dag – eller 500 tillsammans med några andra.	Utmana någon att köra en runstreak med dig under hela oktober (1,6 kilometer löpning per dag).	Utmana en vän eller familjemedlem att äta en extra frukt eller grönsak om dagen under oktober.	Utmana någon att promenera eller springa minst 30 minuter per dag, 10 dagar i sträck.
Utmana en kompis på att genomföra någon form av prehabträning under oktober.	Samla löparkompisarna och bestäm en träningsrutin som ni ska genomföra under oktober.	Starta ett spar-konto för drömlöparresan/loppet tillsammans med vänner eller familj.	Spring ett långpass varje helg under oktober – och utmana en vän att hänga på.	Ta med en vän som vill komma igång med löpning. Värm upp. Spring 4 min, gå 1 min. Upprepa 5 ggr. Varva ned.
Utmana någon att genomföra tre träningspass med dig under en vecka.	Spring och hälsa på hos någon (och fråga om de vill springa tillbaka med dig).	Spring ett trailpass i mörkret – ta med en kompis eller familjemedlem (och pannlampor).	Shoppa nya löparskor eller -kläder tillsammans – fira med en gemensam lunch.	Läs ett nummer av RW – ge sedan tidningen till någon du tror skulle gilla den.