

# Inkogvito Treningskonkurranse

Inkogvito arrangerer treningskonkurranse!

Konkurransen går ut på å være så aktiv som mulig og samle flest poeng. Konkurransen vil gå fra 1. januar til 31. mai.

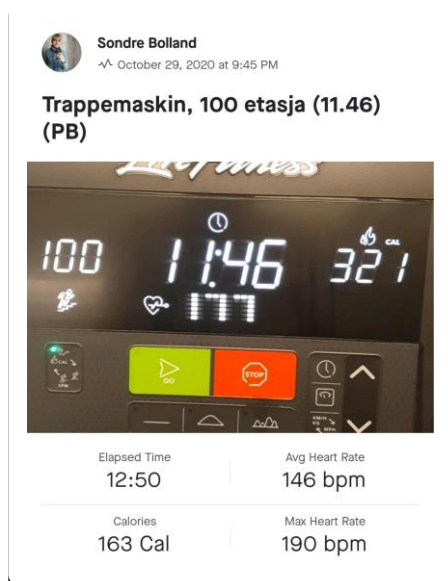


Ved å gjennomføre en rekke fysiske aktiviteter blir du tildelt poeng. Hver måned vil det kåres 3 vinnere for poengene samlet opp i den aktuelle måneden. På slutten av semesteret vil det kåres 3 vinnere for hele perioden. De seirende atletene vil motta premier for deres harde arbeid. I tillegg vil en premie tildeles ved loddtrekning, hvor 1 poeng = 1 lodd.

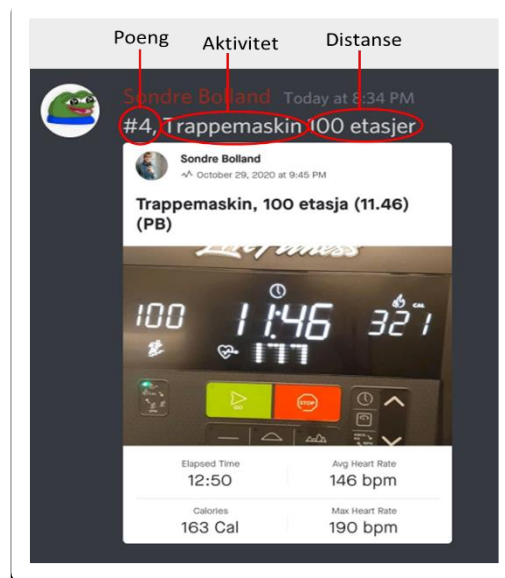
Hver aktivitet må registreres med Strava. Ta et screenshot av aktiviteten og skriv en melding på Discord-serveren i **#trenings-konkurranse**. Meldingen skal inneholde aktivitetstypen, mengden/distansen og antall oppsamlet poeng totalt (med #).

Eksempel:

## Strava-innlegg



## Discord-melding



Ved slutten av hver måned og semesteret ser vi på de nyligste meldingene og velger de 3 med høyest verdi. Poengsummene verifiseres ved å telle opp poengene fra hver melding. Likt for loddtrekningen.

## Strava Club

Vi har opprettet en Strava-klubb for Inkogvito. Ved å melde deg inn i klubben vil alle aktivitetene du gjennomfører kunne sees av de andre deltagerne. God måte å skape entusiasme og dele dine prestasjoner!

Oppmelding: [https://www.strava.com/clubs/inkogvito-uib?utm\\_source=com.facebook.orca&utm\\_medium=referral](https://www.strava.com/clubs/inkogvito-uib?utm_source=com.facebook.orca&utm_medium=referral)

Aktivitet	Mengde	Poeng
Løping	1 km	1
Gåtur	1 km	0.5
Tredemølle	1 km	1
Sykling	2.5 km	1
Svømming	200 m	1
Fjelltur	1 km	1
Romaskin	1.25 km	1
Stakemaskin	1.25 km	1
Trappemaskin	35 etasjer	1
Styrketrening**	30 min (etter 30 min blir utøveren tildelt 1 poeng for hvert kvarter videre)	4
Squash*	30 min	2
Fotball*	30 min	2
Håndball*	30 min	2
Klatring/Bouldring*	30 min	4
Volleyball*	30 min	2
Langrenn	1 km	1
Skøyter	1 km	0.5
Alpint	60 min	4
Topptur	1 km	1
Hoppetau	4:15min (sammenhengende hopping)	1
Yoga	15 min	1
Dans	30 min	1
Ellipsemaskin	1 km	1

\* Aktiviteter som innebærer flere deltagere må gjennomføres med hensyn til gjeldende nasjonale og lokale restriksjoner. Brudd på smittevern kan føre til utestengelse.

\*\* Maksimum én styrkeøkt per dag.

Hver aktivitet tildeles 1 poeng for hver 200m stigning.

Har du en aktivitet du vil gjennomføre, men står ikke på listen? Send en melding i Discord'en så legger vi den til.