

**Bingo-Raster SPORT AM Tag-Challenge (1. März bis 31. März 2024)**

<p>Trainingsbuddy: Absolviere mit einer mind. 10 Jahre älteren/jüngeren Person eine Strecke (Name per E-Mail senden).</p>	<p>Hoch die Hände, Wochenende! Absolviere am Wochenende einen Spaziergang auf einer Strecke (Walking oder Nordic Walking).</p>	<p>Absolviere im März an <a href="#">einem Standort</a> alle Strecken.</p>	<p>Liebblingsstrecke? Absolviere diese im März mind. 3x</p>
<p>Marathon (<a href="#">Kilometerjagd</a>): Sammle auf den Strecken im März insgesamt mind. 42.195 Kilometer.</p>	<p>Absolviere innert 48 Stunden drei unterschiedliche <a href="#">Strecken</a>.</p>	<p>Überwinde im März mind. 300 <a href="#">Höhenmeter</a>.</p>	<p>Halte bei einem Lauf kurz inne und genieße den Ausblick. Sende uns ein Foto von deinem Lieblingsort.</p>
<p>Absolviere an zwei aufeinanderfolgenden Tagen je eine Strecke.</p>	<p>Überzeuge eine neue Person von der Challenge. Diese muss im März mind. eine Strecke absolvieren. (Name per E-Mail senden).</p>	<p>Montagsmuffel? Absolviere an einem Montag eine Strecke und starte sportlich in die neue Woche.</p>	<p>Überwinde im März mind. 400 <a href="#">Höhenmeter</a>.</p>
<p>Absolviere innerhalb von 100 Minuten zwei Strecken (auch 2x die gleiche möglich)</p>	<p>Gehe im März mind. 6x an den <a href="#">Start</a>.</p>	<p>Verbessere im Laufe des Monats eine deiner Zeiten.</p>	<p>Schlechtes Wetter – gute Laune. Absolviere bei Regen eine Strecke. Sollte es nie regnen, reicht auch bewölktetes Wetter ;-) (Foto per E-Mail).</p>

**Anleitung:**

- Stelle dich den Herausforderungen des Bingo-Rasters. Es ist möglich, mehrere Felder gleichzeitig zu absolvieren.
- Wenn du vier Felder einer Reihe (horizontal, diagonal oder vertikal) schaffst, erhältst du ein **Swisslos-Rubellos oder eine Veloglocke von Trailbell** (max. 1 pro Person)
- Wenn du alle Felder schaffst, kannst du folgende Preise gewinnen (Verlosung):
  - o **1 Gutschein für einen neuen Laufschuh im Wert von 200 Franken**
  - o **1 Baselland CARD im Wert von 100 Franken**
  - o **1 Sole Uno-Eintritt**

**Information:**

Teile uns bis am 8. April 2024 über [christian.saladin@bl.ch](mailto:christian.saladin@bl.ch) mit, welche Reihe(n) du geschafft hast.

➔ Mehr Informationen zur SPORT AM Tag-Challenge unter [sportamtag.bl.ch](http://sportamtag.bl.ch)