



***ABB Klassikern 2021* arrangeras på distans, detta på grund av pandemin och Folkhälsomyndighetens restriktioner för fysiska evenemang.**

ABB Klassikerns nystart skedde 2012. ABB Klassikern ett uppskattat arrangemang för utövning av olika träningsformer över ett år. 2020 ABB Klassiker ställdes in p g a snöbrist och pandemin. Istället för att ställa *in* 2021 ABB Klassiker i den forsatta pandemin har vi valt att ställa *om* ***ABB Klassikers*** delmoment***på distans***.

**Årets upplägg heter *ABB IF Klassikern på distans* och går till som följer:**

* Du deltar genom att skida, cykla, löpa och simma under angivna datumperioder.

**Skidor,** Stora Diplomet skida 19 km, Lilla Diplomet skida, 9 km : 1/1 - 31/3.

**Cykling,** Stora Diplomet cykling 90 km, Lilla Diplomet cykling 30 km: 1/4 – 30/6.

**Löpning,** Stora Diplomet löpa 10 km, Lilla Diplomet löpa 5 km: 1/8 – 31/10.

**Simning,** Stora och Lilla Diplomet simma 1000 m: 1/6- 30/11.

* Efter genomfört delmoment mailar du in ett bildbevis på delmomentet du till rosa.martinsson@se.abb.com. eller via ABB IF:s Instagram smoabbif/inmotion. Du uppger ditt namn, div/avd, delmoment, sträcka, datum och var delmomentet genomfördes.

***ABB Klassikerns*** ***Stora Diplom*** genomför man 4 långa delmoment under året 2021. Vid snöbrist och om skidmomententet uteblir krävs det att man genomför de 3 återstående långa delmomenten för att få diplomet.

***ABB Klassikerns*** ***Lilla Diplom*** genomför man 4 delmoment med en eller fler korta sträckor. 3 moment krävs om ett moment ställs in.

*Du kan genomföra delmomenten på olika platser var du vill i hela Sverige under de angivna delmomens datumperioder!*

**Träna och tipsa dina vänner** Förbered dig inför *2021 ABB Klassiker på distans* genom att komma igång med träningen i god tid i de olika tävlingsformerna i de olika årstiderna. Sprid gärna ”*ABB Klassiker på distans”* genom att tipsa vänner och kollegor.