

BINGOKAART 1

Denk eraan: je loopt / wandelt voor de lol en ontspanning. **Blijf zo veel mogelijk in je comfortzone.** Loop/wandel alleen of in een groepje van maximaal 2 personen (evt. 4 personen, zodra de algemene coronamaatregelen dat toestaan). Houd afstand.

Voor zowel lopers als wandelaars zijn de opdrachten zodanig beschreven dat je **makkelijk in staat bent om 10 km hard te lopen of te wandelen.** Lukt je dat niet, **pas dan de opdracht naar rato aan**, zodat het voor jezelf acceptabel blijft. Heb je geen sporthorloge? Er zijn vele apps te downloaden om afstand en tijd te registreren.

<p>Maak een afspraak met iemand anders en loop/wandel een ronde (bepaal zelf de afstand), waarbij je ieder de andere kant opgaat. Als je elkaar tegenkomt, dan zwaaien en één van beide op de foto zetten.</p>	<p>Loop / wandel een afstand met een zogenaamde dubbele tijdsaanduiding, bijv. 40:40 (40 minuten en 40 seconden) of 53:53 (53 minuten en 53 seconden). Maak een foto op de locatie waar je je einddoel hebt bereikt, waarbij je je tijd (via horloge of telefoon) en omgeving in beeld staat.</p>	<p>Loop / wandel en start vóór 08.00 uur 's ochtends (zorg voor voldoende verlichting). Bedenk een creatieve manier waarmee je laat zien dat je vroeg bent gestart.</p>
<p>Loop/wandel een ronde, waarbij je minimaal 8 km in een bos loopt/wandelt. Heb je een leuke route? Deel deze dan.</p>	<p>Loop/wandel een ronde van 6 km. Na elke km doe je een krachtoefening (min. 2 sets van 10 keer). Voorbeeld: opdrukken, planken, squats, buikspieroefeningen. Wie durft een filmpje te maken?</p>	<p>Loop/wandel in 30 minuten ergens naar toe en loop/wandel in 28 minuten weer terug. Welke strategie kun je bedenken om dit voor jezelf makkelijker te maken? Deel deze via Facebook.</p>
<p>Loop/wandel een ronde van 12 km en neem ongeveer halverwege een pauze van enkele minuten om een foto te maken van een dierenspoor.</p>	<p>Loop/wandel een ronde en focus je elke km op een ander zintuig. Wat is het meest bijzondere wat je hebt gezien (evt. foto), gehoord, geroken, gevoeld en evt. geproefd hebt? Deel je belevenis.</p>	<p>Loop/wandel een ronde, waarbij je bij minimaal 4 personen (familie, vrienden, bekenden) een kaartje in de brievenbus doet. Voor extra uitdaging: niet alle personen wonen in dezelfde gemeente.</p>