

BINGOKAART 2

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>Loop/wandel minimaal een uur, waarbij ongeveer de helft op onverharde ondergrond en ongeveer de helft op verharde ondergrond.</p>	<p>Piramideloop/-wandeling d.w.z. je loopt/wandelt iets boven je comfortabele snelheid met tussentijds wandel-/rustpauze van 1 tot 2 minuten. Je loopt/wandelt de volgende blokken, waarbij 1' betekent 1 minuut: 1' - 2' - 3' - 4' - 5' - 6' - (7' - 8' - 9' - 10' - 9' - 8' - 7' -) 6' - 5' - 4' - 3' - 2' - 1'.</p>	<p>Loop een afstand met het aantal kilometers uitgedrukt in allemaal dezelfde cijfers, bijv. 5,55 km of 11,11 km. Maak een foto op de locatie waar je je einddoel hebt bereikt, waarbij je je afstand (via horloge of telefoon) en omgeving in beeld staat.</p>
<p>Loop/wandel een ronde, waarbij je minimaal 5x een heuvel of viaduct (evt. paar keer op en neer) over gaat. Leg op een creatieve manier je 'hoogtepunt' vast.</p>	<p>Maak een afspraak met iemand anders en loop/wandel (op gepaste afstand) samen, waarbij je na elke km je loop/wandeling als volgt onderbreekt. Persoon A begint met lopen/wandelen en persoon B start bijv. 10 tellen later en probeert persoon A in te halen. Daarna onderling wisselen. Na 2 tot 3 minuten weer een km lopen/wandelen.</p>	<p>Loop / wandel een afstand met een tijdsaanduiding met allemaal gelijke cijfers, bijv. 44:44 (44 minuten en 44 seconden) of 1:11:11 (1 uur, 11 minuten en 11 seconden). Extra uitdaging: klok je je tijd iets te laat af, ga dan door tot de volgende tijdsaanduiding (dus bijv. 44:45 (1 tel te laat) wordt dan 55:55). Leg je finishlocatie vast.</p>
<p>Doe de Coopertest: loop/wandel een zo groot mogelijke afstand in 12 minuten. Denk eraan: zorg voor een goede warming up (12 tot 20 minuten) en cooling down. Met een loop-/wandelaar maatje zul je verder komen. En makkelijker om je historische finish vast te leggen.</p>	<p>Maak een afspraak met iemand anders en spreek af om eenzelfde opdracht van bingokaart 1 te lopen/wandelen, elk vanuit je eigen huisadres.</p>	<p>Loop / wandel en start ná 21.00 uur 's avonds (zorg voor voldoende verlichting). Bedenk een originele manier, waarmee je laat zien dat je laat bent vertrokken.</p>