

BINGOKAART 3

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.

Loop/wandel een ronde en maak minimaal één foto van een (stand)beeld.	Maak een afspraak met iemand anders en 'doe het treintje'. Dit betekent: beide personen blijven lopen/wandelen, echter om en om laat 1 persoon zich 'terugzakken' (verlaagt snelheid, gedurende 10 tot 30 tellen) en haalt vervolgens de ander weer in en pakt dan weer zijn basistempo. Na elke 5 minuten een km gezamenlijk lopen/wandelen en weer 'het treintje'.	Loop/wandel een ronde van 6 km. Elke keer als je een fietser, auto of hond ziet, versnel je 20 tot 50 passen. Daarna 1 minuut rust(iger) en weer terug naar je basistempo. Wie ziet de meeste honden?
Loop/wandel een ronde van minimaal 5 km, waarbij je elke km een tempo sneller gaat. Je laatste km is dus in de kortste tijd. Probeer vooraf in te schatten hoe snel je je km kunt lopen en bedenk iets om te laten zien of je je doel hebt gehaald.	15 minuten warming up. Daarna 15 x (1 minuut zo snel mogelijk (voor lopers: geen sprint) en 1 minuut wandelen/rust).	Loop / wandel een ronde van 10 km en start tussen 13.00 en 15.00 uur in de middag. Bedenk een manier om zonder horloge of telefoon te laten zien dat je in de middag bent vertrokken.
Halve piramideloop/-wandeling. Een kwartier warming-up. Daarna loop/wandel je 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: (10' - 9' - 8' - 7' -) 6' - 5' - 4' - 3' - 2' - 1'..	Loop/wandel een ronde van 10 km, waarbij je straatnaambordjes fotografeert van minimaal 5 straten met de letter M in de straatnaam. Extra uitdaging: minimaal 1 straatnaam buiten je eigen dorp.	Loop/wandel een ronde van 12 km en maak onderweg twee foto's van een rotonde. Deze rotondes mogen niet in hetzelfde dorp liggen.