


## Wandelbingo – kaart 2

Deze bingokaart bevat meer trainingsgerichte vormen waardoor je juist conditioneel uitgedaagd wordt. Ook is nagedacht over ‘inclusieve’ opdrachten: iedereen ‘moet’ mee kunnen doen, ook als je (lichamelijk) beperkt bent. Het leukste is als je steeds één opdracht per keer maakt. Een dag van de Alternatieve Avond4Daagse mag wél gecombineerd worden met een opdracht van de basis- of de extra opdrachten. Uiteraard kun je de opdrachten ook op de step, skeelers, fiets of handbike voltooien. Deel de resultaten met jouw maatjes online in de Facebookgroep [Wandelbingo](#). Heel veel plezier!

Basis	Basis	Basis	Extra
<p><b>Zintuigenloop</b> Wandel elke 5 minuten met een ander zintuig: wat zie je, wat hoor je, wat ruik je en wat voel je?</p>	<p><b>Fartlek</b> Versnel 20 stappen bij elke auto, hond of fietser (of bedenk zelf een object). Na elke versnelling ga je terug naar jouw ontspannen wandeltempo.</p>	<p><b>Op &amp; Af</b> Wandel een route van een oneven aantal km De oneven km wandel je rustig, terwijl je de even km vlot wandelt. Sluit de wandeling af met rustig wandelen.</p>	<p><b>Dag 1</b> Alternatieve Avond4Daagse  Meer info: <a href="https://drenthe-beweegt.nl/alternatieve-avond4daagse/">https://drenthe-beweegt.nl/alternatieve-avond4daagse/</a></p>
<p><b>Pitstop thuis</b> Wandel 2 verschillende rondes vanuit dezelfde startplek, bijv. jouw huis.  Uitdaging: zorg dat de rondes elkaar niet kruisen.</p>	<p><b>06-loop</b> Wandel je 06-nummer. Het aantal minuten van het desbetreffende nummer versnel je je wandelpas. Tussen de versnellingen door neem je 2 tot 3 minuten pauze door ontspannen te wandelen. Voorbeeld: 6 min vlot – 2/3 min rustig – 4 min vlot – 2 min rustig</p>	<p><b>Gekleurd</b> Wandel een kleurrijke ronde.</p>	<p><b>Dag 2</b> Alternatieve Avond4Daagse</p>
<p><b>Andersom</b> Wandel je favoriete route in de tegenovergestelde richting.</p>	<p><b>Vroege vogel of laatbloeier</b> Wandel tijdens zonsopkomst of zonsondergang.</p>	<p><b>Een boom opzetten</b> Wandel je favoriete rondje en ga op zoek een prachtige, gekke of echt bijzondere boom in het bos of park.</p>	<p><b>Dag 3</b> Alternatieve Avond4Daagse</p>
<p><i>Extra</i> <b>Wandel een ‘figuur’</b>  Voorafgaand kun je een route tekenen in de vorm van een figuur op <a href="http://www.afstandmeten.nl">www.afstandmeten.nl</a>  Tijdens het lopen kun je gebruik maken van een app, bijv. Strava, om je route bij te houden en later te uploaden.</p> 	<p><i>Extra</i> <b>Picknick</b>  Neem wat lekkers mee voor onderweg en neem de tijd om onderweg te picknicken.</p>	<p><i>Extra</i> <b>Op avontuur</b>  Durf onbekende paden in te slaan tijdens je wandeling.</p>	<p><b>Dag 4</b> Alternatieve Avond4Daagse</p>

### Disclaimer

Niets uit dit bestand mag zonder uitdrukkelijke en voorafgaande schriftelijke toestemming van Annie Fabriek worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enigerlei wijze. Annie Fabriek stelt zich niet verantwoordelijk voor directe of indirecte schade als gevolg van het toepassen van de inhoud. Neem bij onduidelijkheden en vragen contact op met Annie Fabriek.

## Wandelbingo – kaart 1

In navolging op de hardloopbingo van Loopgroep Veenhuizen heb ik een wandelbingo gemaakt. Het leukste is als je steeds één opdracht per keer maakt. Zo kun je elke keer weer met een nieuwe blik kijken naar jouw wandelomgeving. Uiteraard kun je de opdrachten ook steppend, skeelerend en wellicht fietsend voltooien. Deel de resultaten met jouw wandelmaatjes online in de Facebookgroep [Wandelbingo](#). Heel veel plezier!

Maak een foto van (een) dierspoor/-sporen! Naast afdrukken van pootjes vind je vast ook andere 'sporen'.	Maak een foto van een lentebode.	Neem de tijd om halverwege een pauze te nemen en te genieten van de omgeving.  Extra: gebruik je zintuigen één voor één: wat zie, ruik, hoor en voel je?
Maak een foto van een karakteristiek (stand)beeld van jouw wandelomgeving.	Wandel door bosrijke omgeving.	Wandel een route waar je veel (boerderij)dieren tegenkomt.
Breng een kaartje (of kaartjes) naar iemand (of meerdere) in jouw omgeving.	Wandel een waterrijke ronde.	Maak een virtuele date met een wandelmaatje en kies samen een opdracht uit.
<i>Extra</i> Rondje met het hondje	<i>Extra</i> Onderweg de rommel opruimen die je tegenkomt NB: let op jouw veiligheid Check <a href="#">Nederland Schoon</a>	<i>Extra</i> Wandel op blote voeten (een deel van de route) NB: let op jouw veiligheid

### Disclaimer

Niets uit dit bestand mag zonder uitdrukkelijke en voorafgaande schriftelijke toestemming van Annie Fabriek worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enigerlei wijze. Annie Fabriek stelt zich niet verantwoordelijk voor directe of indirecte schade als gevolg van het toepassen van de inhoud. Neem bij onduidelijkheden en vragen contact op met Annie Fabriek.