

Vakantiebingo Hunzerunners Loopgroep

Neem bushalte Brinkstraat 13 in Anloo op in je route 	Neem in je wandeling of hardlooprondje 3 keer een interval op van 5 minuten. Tempo voor hardlopers Z2-Z3 en wandelaars 6 km per uur	Neem in je wandeling of hardlooprondje een kerk mee.
Maak in de wandeling of hardlooprondje 10 Squats en 10 lunges.	Ga met de bus naar de P+R Gieten en wandel en loop terug. 	Neem een watertje (beek, meer ed.) op in je wandelroute of hardlooprondje
Bezoek een hunebed tijdens de wandeling of hardlooprondje	Doe een Crescendoloop van 6 minuten, 4 minuten en tot slot 2 minuten. Tempo respectievelijk (hardlopers/wandelaars) Z2/4,5 km per uur, Z3/5 km per uur en Z4/5,5 km per uur	Bezoek de Kymmelsberg in Schipborg 