

MAAK JE EIGEN ROUTE

4

**SORRY WE HEBBEN GEEN ROUTE
VOOR JOUW GEBIED**



**HOUD JE OOK TIJDENS DIT
KARAKTERWEEKEND-REMOTE
AAN DE COVID-19 MAATREGELEN**

WEES VERSTANDIG EN VOLG DE INSTRUCTIES

MAAK JE EIGEN ROUTE

MAAK JE EIGEN ROUTE

4

WANDEL ROUTE

- Je wandelroute moet ongeveer 10km zijn.
Op een normaal tempo zou dit 2 tot 3 uur moeten duren.
- Probeer een route te vinden in de natuur.
Weg van een drukke omgeving en mensen.
- Wees moedig, als er heuvels zijn ga er dan niet omheen maar ga er overheen

- Wees tenslotte verstandig. Neem geschikte kleding en benodigheden mee. Laat iemand weten waar je bent.

HARDLOOP ROUTE

- Je hardlooproute moet ongeveer 5km zijn.
Op een normaal tempo zou dit 30 minuten moeten duren.
- Probeer een route te vinden in de natuur. Weg van een drukke omgeving en mensen. Een off-road route is ook beter voor je lichaam.
- Wees tenslotte verstandig. Neem geschikte kleding en benodigheden mee. Laat iemand weten waar je bent.

MAAK JE EIGEN ROUTE