



LÄUFER:INNEN-BINGO

Anleitung

Wer 5 Aufgaben in einer Reihe (horizontal, vertikal, diagonal) in den nächsten zwei Wochen schafft, hat ein Bingo. Beweisfotos/-videos jeglicher Art dürfen gerne geteilt werden.

Viel Spass!

Lauf in einem Training jeden Kilometer schneller als den vorherigen	Absolviere in einem Training über 250 Höhenmeter	Sammele Müll entlang deiner Laufstrecke	Lauf in den Sonnenaufgang	Lauf einen Kilometer rückwärts
Mach 8 Hügel-sprints	Grüsse während eines Trainings alle Menschen, die du siehst	Überhole einen Radfahrer (mit genügend Abstand natürlich)	Lauf eine komplett neue Runde	Lauf an 5 aufeinander-folgenden Tagen
Dreh dich während eines Trainings 10 mal um die eigene Achse	Lauf in der Nacht	Lauf weiter als je zuvor in diesem Jahr	Mach ein Training auf der Bahn	Absolviere einen extra Kilometer
Dichte beim Laufen einen Vierzeiler	Lauf einen Kilometer quer durch den Wald	Lauf eine Runde mit jemandem, mit dem du noch nie gelaufen bist	Lauf einen Kilometer so schnell wie möglich	Absolviere ein Training mit möglichst vielen OLCW-Kleidungs-stücken
Absolviere ein Intervall-training	Lauf mit einem Tier (notfalls: Kuscheltier)	Lauf einen Kilometer seitwärts	Lauf von der Arbeit/Schule nach Hause	Umrunde während deines Trainings ein Gewässer (oder laufe ihm entlang)