

50 jaar Jubileum SBingo

1 Ren 10 rondjes om een kerk	2 Trappen loop geluidswal	3 Loop 5 keer om een vijver	4 Double digits	5 Vresesselse bos blauwe route 7km
6 Heuvel training Gentiaan	7 Loop een mooie route langs de Dommel	8 Snelle 15x 100m	9 Doe een piramide-training	10 Rondje Aquabest
11 Ren weg van huis en laat je ophalen	12 Ren in een andere provincie	13 Doe 6 oefeningen tijdens je run	14 Rondje(s) Sonse Bergen	15 Ga ploggen
16 Rondjes zandbak Oud Meer	17 Interval 10x 60sec heen 55sec terug	18 De rest doet ook maar wat	19 Doe een trail run	20 Sons rondje
21 Vrije afstand	22 Ren op 2 verschillen de sokken	23 Ren op 3 achtereenvolgende dagen	24 Voetafdruk-foto van je loopschoen	25 Sla alleen linksaf
26 Loop een Coopertest	27 Loop een 50	28 Vershillende ondergronden	29 Dobbel interval	30 Koud douchen na training

31 Wegbrengen loop naar huis	32 Ren 5min. zo hard mogelijk	33 Ga fartlekken	34 Run- Bike	35 Breugels rondje
36 Torreven route 6,5km	37 Loop 5km progressief	38 Krijg het heen-en- weer	39 Son en Breugel rondje	40 Ren tijdens zons- opkomst
41 Trappen challenge Blixembosch	42 Start je loopje in de regen	43 Ren 5km zo vlak mogelijk	44 Maak een schoenfoto onderweg	45 Ren langs 4 bruggen over het
46 Loop je hele training onverhard	47 Super- markt loop	48 Doe een run met het thema feest	49 Geen zin om te lopen	50 Ren 25 minuten en kijk hoe ver je komt

- 1 Ren 10 rondjes om een kerk
- 2 Trappenloop geluidswal
- 3 Loop 5 keer om een vijver
- 4 Loop in de dubbele cijfers (bijv.5.55 of 13.13) in tijd of afstand
- 5 Vresselse bos blauwe route 7km
- 6 Heuvel training Gentiaan
- 7 Loop een mooie route langs de Dommel
- 8 Selle 15x 100m
- 9 Doe een piramidetraining (in tijd/snelheid)
- 10 Rondje Aquabest
- 11 Ren weg van huis en laat je ophalen
- 12 Ren in een andere provincie
- 13 Doe op 6 momenten in je run oefeningen/loopscholing
- 14 Rondje(s) Sonse Bergen
- 15 Ga ploggen => geïnspireerd geraakt? Zie ook de website:
<https://www.sonenbreugelverbindt.nl/web/sonenbreugelschoon>
- 16 Rondjes zandbak Oud meer
- 17 Interval 10x 60sec. heen, 55sec. terug
- 18 De rest doet ook maar wat (ga weg zonder plan/training)
- 19 Doe een trailrun
- 20 Sons rondje

- 21 Vrije afstand
- 22 Ren op 2 verschillende sokken
- 23 Ren op 3 achtereenvolgende dagen en verdubbel steeds je afstand (b.v.2,4,8)
- 24 Plaats een voetafdruk-foto van je loopschoen
- 25 Sla alleen linksaf (d.w.z. ga nergens rechts)
- 26 Loop een Coopertest (loop in 12min. zo groot mogelijke afstand)
- 27 Loop in een training het getal 50
- 28 Loop in een training op 5 verschillende ondergronden
- 29 Dobbel met 3 dobbelstenen, hoogste aantal ogen is minuten rennen (hoog tempo), laagste aantal ogen is minuten wandelen (of rustig dribbelen), middelste aantal ogen is het aantal herhalingen.
- 30 Douche koud na je training (geen foto nodig als bewijs :-)
- 31 Laat je wegbrengen en loop naar huis
- 32 Ren 5 min. zo hard als je kunt
- 33 Ga fartlekken
- 34 Doe een Run-Bike met een familielid of loopmaatje
- 35 Breugels rondje
- 36 Torreven route 6,5km
- 37 Loop 5km progressief (ieder km iets sneller dan de vorige)
- 38 Krijg het heen-en-weer (10x heen en weer terug op hetzelfde stuk)
- 39 Son en Breugel rondje
- 40 Ren tijdens zonsopkomst en plaats er een foto van
- 41 Trappen challenge Blixembosch buiten
- 42 Start je loopje in de regen
- 43 Ren 5km zo vlak mogelijk (qua tempo, niet que heuvels)
- 44 Maak een schoenfoto onderweg en post hem met #hierismijnschoen
- 45 Ren langs 4 bruggen over het Wilhelmina kanaal
- 46 Loop je hele training onverhard
- 47 Loop langs alle supermarketen in Son en Breugel
- 48 Doe een run met het thema feest (denk bijv. aan kleding of je route...wees creatief)
- 49 Geen zin om te lopen, regen, zeikdag, moe, slaap, etc.
- 50 Ren 25 minuten en kijk hoe ver je komt

Uitleg SBingo

Voor meer informatie klik op één van deze 50 uitdagingen voor een wandel-, hardloop- of fietsactiviteit

De uitdaging is om zoveel mogelijk activiteiten af te strepen van de SBingokaart

Je mag maar één uitdaging per training dag uitvoeren (geen combinatie van activiteiten in 1 training)

Uitgevoerde activiteiten doorgeven op de '50jSBingo' app met activiteitsnummer en een foto als bewijs

Bij vijf op een rij uitgevoerde activiteiten heb je BINGO!

Elke activiteit telt voor 1 punt, BINGO geeft 5 punten extra (totaal dus 10 punten per bingo)

De stand wordt bijgehouden en elke twee weken gepubliceerd op de SB app's

De 50jSBingo loopt t/m 22 december (de officiële oprichtingsdatum)

Klik op onderstaande link om je aan te melden bij de Jubileum 50jSBingo app

[Link naar 50jSBingo appgroep](#)