





















1 km	2 	3	4 	5	6 	7	8 	9	10 km
11 km	12	13 	14	15 	16	17 	18	19 	20 km
21 km	22 	23	24 	25	26 	27	28 	29	30 km
31 km	32	33 	34	35 	36	37 	38	39 	40 km
41 km	42 	43	44 	45	46 	47	48 	49	50 km

**1 km = 10 minuten sporten of klussen**

wandelen, lopen, fietsen, trampoline, voetballen, dans, turnen, tennis, ... , auto wassen, gras maaien, stofzuigen...