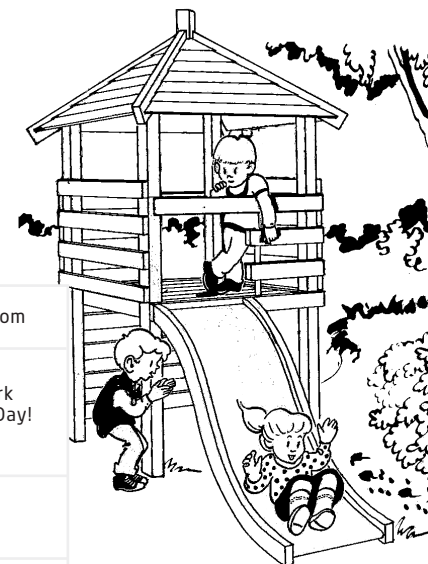
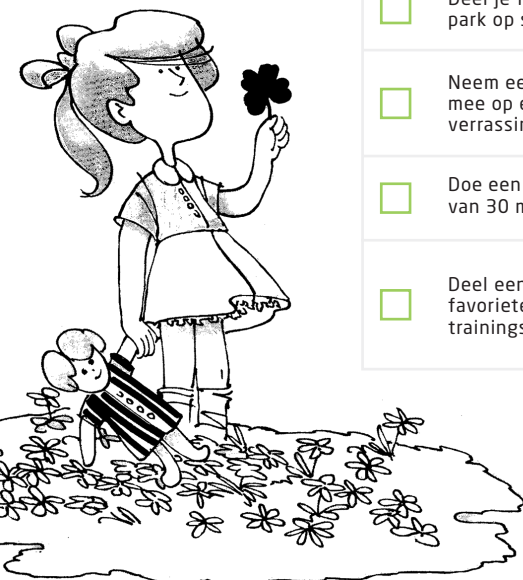


# Lappset Challenge

We hopen dat je meedoet aan de viering van onze 50e verjaardag. Ga de uitdaging aan en voltooi de 50 speelse en leuke taken van Lappset!



<input type="checkbox"/> Doe een radslag	<input type="checkbox"/> Doe yoga buiten	<input type="checkbox"/> Maak een zandkasteel	<input type="checkbox"/> Doe 20 kniebuigingen	<input type="checkbox"/> Knuffel een boom
<input type="checkbox"/> Leer een kind je favoriete jeugdspel	<input type="checkbox"/> Tel hoeveel verschillende soorten bomen je vindt in het plaatselijke park	<input type="checkbox"/> Loop of fiets in plaats van een auto of bus te gebruiken	<input type="checkbox"/> Oefen balanceren in een speel- of oefenpark. Probeer ook te balanceren met je ogen dicht.	<input type="checkbox"/> Ga naar het park op World Play Day! (28 mei 2020)
<input type="checkbox"/> Breng een dag door op het strand	<input type="checkbox"/> Bedenk een nieuw tuinspel	<input type="checkbox"/> Loop 10 meter op je hurken	<input type="checkbox"/> Recycle ongebruikte sportartikelen	<input type="checkbox"/> Help ouderen
<input type="checkbox"/> Gebruik outdoor fitnessapparatuur in plaats van joggen	<input type="checkbox"/> Regel een dans voor overdag in het park	<input type="checkbox"/> Probeer een 'Surya Namaskar' (Zonnegroet) te doen	<input type="checkbox"/> Stel een locatie voor een nieuw speel- of oefenpark voor	<input type="checkbox"/> Vraag een vriend om mee te gaan naar het park
<input type="checkbox"/> Maak een dier met een dennenappel	<input type="checkbox"/> Maak een natuurwandeling	<input type="checkbox"/> Ga naar buiten in de regen	<input type="checkbox"/> Doe 20 spreidsprongen	<input type="checkbox"/> Doe een salto
<input type="checkbox"/> Breng een schermvrije dag door	<input type="checkbox"/> Doe 30 seconden push-ups	<input type="checkbox"/> Bedenk een park-workout	<input type="checkbox"/> Probeer de schommels en glijbaan in het park	<input type="checkbox"/> Organiseer een tuinspeltoernooi
<input type="checkbox"/> Deel je favoriete park op social media	<input type="checkbox"/> Ga naar buiten met ouderen	<input type="checkbox"/> Leer 5 verschillende plantensoorten te identificeren	<input type="checkbox"/> Deel je favoriete workout op sociale media	<input type="checkbox"/> Maak een sneeuwpop of een sneeuwengel
<input type="checkbox"/> Neem een vriend mee op een verrassingspicknick	<input type="checkbox"/> Deel je favoriete spel op social media	<input type="checkbox"/> Zoek een hoge speeltoren en klim naar de top	<input type="checkbox"/> Neem het kind van een vriend of familielid mee naar het park	<input type="checkbox"/> Zoek een nieuwe plek om te spelen of te trainen
<input type="checkbox"/> Doe een crabwalk van 30 meter	<input type="checkbox"/> Doe je sportschoolsessie buiten	<input type="checkbox"/> Ga picknicken in het park	<input type="checkbox"/> Hink minstens 5 meter op één been	<input type="checkbox"/> Bedenk je eigen lichaamsoefening
<input type="checkbox"/> Deel een foto van je favoriete speel- of trainingsapparatuur	<input type="checkbox"/> Verzamel terwijl je buiten bent minste een afvalitem en doe dit in een bak	<input type="checkbox"/> Neem even de tijd om achterover te leunen en te ontspannen op een bankje in het park	<input type="checkbox"/> Wees een lokale toerist en verken de speel- en oefenparken in de naburige gemeenten	<input type="checkbox"/> Pauzeer even en vraag hoe het met je buurman gaat



Kaar om je jaar nog leuker te maken?

Volg gewoon de Lappset challenge-lijst, maak een foto of video en deel het met ons met hashtags:  
#lappsetchallenge #lappset50 #lappsethaaste

We publiceren de content die je met ons deelt in onze social media-kanelen (Facebook: Lappset Group, Instagram: LappsetGroup) en op onze website [www.lappset.com/Lappset-Challenge](http://www.lappset.com/Lappset-Challenge).

