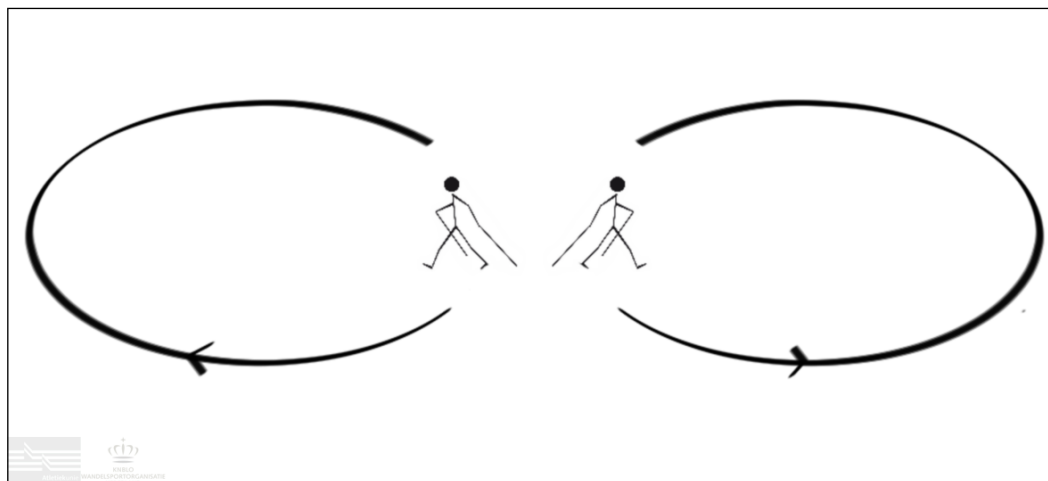


1. Maak twee-tallen.
2. Iedere wandelaar vertrekt in tegengestelde richting.
3. Iedere wandelaar loopt '8-tjes' in zijn eigen tempo.
4. Deze vorm kan gebruikt worden voor:
 - interval (nr. 1 moet proberen nr. 2 in te halen en andersom)
 - duur (je loopt 'samen', maar iedere wandelaar kan zijn eigen wandeltempo aanhouden)



Variatie

- Wedstrijd element
- Probeer juist elke keer samen op het kruispunt te arriveren

Voordelen

- Omloop vorm op klein terrein waardoor iedere wandelaar op eigen tempo kan wandelen

Do's en Don'ts

- Wandel volgens de Nordic Walking techniek
- Let op bij het elkaar kruisen

Stel je voor