

Groet alle hardlopers tijdens je loopje	Doe 5 dagen op rij muurzitten	Ren een afstand met dezelfde cijfers (bv 4,4 7,7 of 12,12 km)	Ga rennen met slecht weer en leg dit vast met een foto	Ren door een straat die naar een schrijver is vernoemd
Ren een rondje voor 9 uur 's ochtends of na 9 uur 's avonds	Maak een wandeling van minimaal 5 km	Ga een keer rennen op het strand	Doe op beide kerstdagen minimaal 10 push-ups	Sprint over de fietsbrug van Haaswijk naar de Klink
Ren van kasteel Oud Poelgeest naar kasteel Endegeest	Ren een rondje Leidse Hout		Ren 5 km waarbij elke kilometer sneller is dan de vorige	Hinkel 100 meter
Ren over 10 bruggen tijdens 1 loopje	Plank 1 volle minuut	Loop tenminste 6 kilometer waarbij je elke kilometer in precies dezelfde tijd loopt	Ren dezelfde duinopgang 2x op en neer	Challenge een hardloopmaatje voor een wedstrijdje (kies je eigen afstand)
Doe 5 dagen op rij 10 squats	Zing uit volle borst een kerstlied tijdens het lopen	Ren langs 4 kerken in 1 loopje	Doe een intervaltraining uit het schema	Ren een rondje Klinkenberger plas