

TRÆNINGSPAN FOR MAJ 2018.

			Lang rute	Længde
Onsdag	2.	Fortræning	Eventyr ruterne	5 og 10 km
Lørdag	5.	Fortræning	Eventyr ruterne	5 og 10 km
Mandag	7.	HVL Intervaller m. Thomas	Dalum kærlighedsstien	10 - 15 km
Onsdag	9.	Hjælperløbet kl. 19	Eventyr ruterne	5 og 10 km
Lørdag	12.	LLL	Grupperne bestemmer	10 - 20 km
Mandag	14.	HVL Intervaller m. Thomas	Skovsøen	10 - 12 km
Onsdag	16.	Fartleg	Kockgade og Sandhus skoven.	10 – 15 km
Lørdag	19.	LLL	Grupperne bestemmer	10 - 20 km
Mandag	21.	2. Pinsedag	Royal Run løbet	
Onsdag	23.	Fartleg	Jernalderbyen	10 - 14 km
Lørdag	*26.	LLL	Grupperne bestemmer	
Mandag	28.	HVL Intervaller m. Thomas	Parkturen	10 - 12 km
Onsdag	30.	Fartleg	Ny rute: Paarup, Bækkelund - Villetefte	9 - 13 km

Kr. Himmelfartsdag Eventyrløbet den 10 maj

***Odense løb med - Sanderum d. 26. maj kl. 9.30.**

Mødested: Elsesminde, Sanderumvej 117, 5250 Odense

Kaffe og te og lagkage kan forudbestilles og betales senest d. 20 maj (men gerne før), betales pr. mobilpay til tlf. nr. 2972 3685, skriv navn + lagkage i kommentarfeltet, pris pr. prs. 32,- kr.

Fortræning til Royal Run:

Fjordager Motion den 3. maj kl. 18.30

OGF Motion den 9. maj kl. 19.00.

OGF Motion den 16. maj kl. 18.30

Vel mødt til træning.

Hilsen Løbestyregruppen.

