

TRÆNINGSPLAN FOR SEPTEMBER 2018.

Dag	Dato	Type	Rute	Længde
Lørdag	1.	Grupperne bestemmer		10 – 20 km
Mandag	3.		*Elmelundskoven kl. 18.00.	5 – 12 km
Onsdag	5.	Fartleg	Pårup/Bækkelund/Villetefte	5 – 14 km
Lørdag	8.		**Kongebro løbet	
Mandag	10.	HVL	Åløggeskoven	5 – 12 km
Onsdag	12.	Fartleg	Skovsøen	5 – 15 km.
Lørdag	15.	Grupperne bestemmer		10 – 20 km
Mandag	17.	HVL	Eventyrruten	5 - 10 km.
Onsdag	19.	Fartleg	Parkturen	5 – 14 km
Lørdag	22.	Grupperne bestemmer		10 – 20 km
Mandag	24.	HVL	Dalum rundt	5 – 13 km
Onsdag	26.	Fartleg	Kanalturen	5 – 14 km
Lørdag	29.	Grupperne bestemmer		10 – 20 km

- ***Odense løb med – en tur i Elmelundskoven mandag d. 3. september kl. 18.00. Sanderum Motion og OGF Motion arrangerer en tur i Elmelundskoven. Mødested: P-pladsen ved Elmelundsvej 147, Odense. Medbring gerne en øl/vand og måske en sandwich til lid fælles hygge bagefter.**
- ****Klubhus til Kongebro løbet d. 8. september. Løbet er kl. 15.00. Du tilmelder dig selv til løbet. Tilmelding til spisning på OGFhjemmeside senest d. 1. september.**

Vel mødt til træning.

Hilsen Løbestyregruppen

