

# TRÆNINGSPLAN FOR JANUAR 2019

			Lang rute	Længde
Onsdag	2.		Kanalturen	10 – 14 km
Lørdag	5.	LLL	Grupperne bestemmer	10 – 20 km
Mandag	7.	HVL	Dalum rundt	10 – 12 km
Onsdag	9.	Fartleg	Kertemindestien/havnen	10 – 12 km
Lørdag	12.	LLL	Grupperne bestemmer	
Mandag	14.	HV	Kochgade /skibhus-området	10 - 12 km
Onsdag	16.	Fartleg	Vandtårnet/Langelinie	10 – 15 km
Lørdag	19.	LLL	Grupperne bestemmer	10 - 20 km
Mandag	21.	HVL	De fire broer	10 – 14 km
Onsdag	23.	Fartleg	Kertemindestien/christiansgade	10 - 14 km
Lørdag	*26.	LLL	<b>Odense løb med – Hollufgård kl. 10.00</b>	5, 10 og 15km
Mandag	28.	HVL	Kalørvej/ Ejlstrup	10 - 12 km
Onsdag	30.	Fartleg	Næsby boldbaner	10 – 12 km

**\*Odense løb med – Hollufgård kl. 10.00. arrangeret af OGF motion og Sanderum motion.**

**Mødested: Hollufgård P-plads overfor golfklubben.**

Vel mødt til træning.

Hilsen Løbestyregruppen

