

## TRÆNINGSPLAN FOR AUGUST 2019.

Dag	Dato	Type	Rute	Længde
Lørdag	3.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	5.	HVL	<u>Jernalderlandsbyen</u>	5 - 12 km
Onsdag	7.	Fartleg	Eventyrruten de små stier	5 – 12 km
Lørdag	10.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	12.	HVL	Skovturen	5 – 12 km
Onsdag	14.		<b>DHL stafet</b>	5 km.
Lørdag	17.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	*19.	HVL	<b>Odense løb med kl. 18.00 i Elmelundskoven</b>	5 – 11 km.
Onsdag	21.	Fartleg	Dalum kærlighedsstien	5 km-12 km
Lørdag	24.	LLL	Grupperne bestemmer	5– 20 km
Mandag	26.	HVL	Skovsøen	5 – 14 km
Onsdag	28.	Fartleg	Pårup, Bækkelund, Villetofte	5 – 12 km
Lørdag	31.	LLL	Grupperne bestemmer	5– 20 km

- OGF har telt på Engen onsdag d. 14. august, når der afvikles DHL stafet.
- Odense løb med kl. 18.00 i Elmelundskoven. Sanderum og OGF Motion arrangerer det i fællesskab. Mødested: er på den store P-pladsen på bakken på Elmelundsvej. Medbring gerne drikke og måske en sandwich til lidt fælles hygge bagefter.

Vel mødt til træning.

Hilsen Løbestyregruppen

