

TRÆNINGSPLAN FOR DECEMBER 2019

Dag	Dato	Type	Rute	Længde
Mandag	2.	HVL	Dalum rundt	5- 12 km
Onsdag	4.	Fartleg	Kanalturen	5-14 km
Lørdag	7.	Grupperne bestemmer		5-20 km
Mandag	9.	HVL	Kertemindestien/ Christiansgade	5-14 km
Onsdag	* 11.		Danser om juletræet på Flakhaven.	
Lørdag	*14.	Grupperne bestemmer	Julefrokost	
Mandag	16.	HVL	Spangsvej/fuglebakken	5-14 km
Onsdag	18.	Fartleg	Bytur	5-14 km
Lørdag	21.	Grupperne bestemmer		
Mandag	23.	Lille juleaften	Stadion lukket	
Onsdag	25.	Juledag	Stadion lukket	
Lørdag	28.	Grupperne bestemmer		
Mandag	30.	HVL	De fire broer	5 - 12 km
Tirsdag	*31.		Nytårsløbet kl. 10.00	

- Den 11. december løber vi kl. 18.15. Da vi skal mødes med de andre klubber kl. 18.45 ved juletræet ved Flakhaven. Der er gløgg og æbleskiver i klubhuset kl. 20. Det er gratis. Husk at tilmelde jer senest d. 4. december.
- Julefrokost den 14. december. Baren åbnes kl. 11.30. Julefrokost kl.13.00. Husk at tilmelde jer senest den 2. december.
- Nytårsløbet den 31. december kl. 10.00. Klubben åbnes kl. 9.30. Husk at tilmelde jer senest den 18. december via hjemmesiden eller til Berit på loeb.motions@ogf.dk

Hilsen Løbestyregruppen