

# TRÆNINGSPAN FOR SEPTEMBER 2021

Dag	Dato	Type	Rute	Længde
Onsdag	1.	Fartleg / interval	<b>Kanalturen / Egilsvej</b>	13
Lørdag	4.	LLL	<b>Grupperne bestemmer</b>	5 – 20 km
*Mandag	6.	HVL	<b>Royal Run</b>	10 km (14,5 km fra Klubben)
*Onsdag	8.	Fartleg	<b>Skovsøen</b>	11 km
Lørdag	11.	LLL	<b>Grupperne bestemmer</b>	5 – 20 km
Mandag	13.	HVL	<b>Elmelund - Sanderum</b>	12 km
Onsdag	15.	Fartleg	<b>Parktuen</b>	11 – 16 km
Lørdag	18.	LLL	<b>Grupperne bestemmer</b>	5 – 20 km
Mandag	20.	HVL	<b>Odinsbroen ala Annemette</b>	<b>12 km</b>
Onsdag	22.	Fartleg	<b>Næsby stadion</b>	11 km
Lørdag	25.	LLL	<b>Grupperne bestemmer</b>	5 - 20 km
Mandag	27.		<b>Jernalderlandsbyen</b>	12 km
Onsdag	29		<b>Golfbanen/Militærområdet</b>	13 km

\*DHL Stafet. Dem, der løber fra klubben, er velkomne til at heppe.

\*Royal Run "rute - test" fra Katedralskole kl. 18.15. Dem der løber fra klubben mødes kl. 17.45 (ca. 2x2.3 ekstra km)