

## TRÆNINGSPLAN FOR OKTOBER 2021

| Dag       | Dato | Type    | Rute   | Længde           |
|-----------|------|---------|--|------------------|
| Lørdag    | 2.   | LLL     | Grupperne bestemmer                          | 5 – 20 km        |
| Mandag    | 4.   | HVL     | Vandtårnturen                                | 11 - 14 km       |
| Onsdag    | 6.   | Fartleg | Trappen og de 2 bakker                       | 12 km            |
| A) Lørdag | 9.   | LLL     | Skovtur i Elmelunds Skoven - Sanderum motion | 5 – 10 km        |
| Mandag    | 11.  | HVL     | Skibhuskvt./Havnen                           | 12 km            |
| Onsdag    | 13.  | Fartleg | Tarup/Næsby                                  | 12 km            |
| Lørdag    | 16.  | LLL     | Grupperne bestemmer                          | 5 – 20 km        |
| Mandag    | 18.  | HVL     | En-masse-bakker                              | 10.5 km          |
| Onsdag    | 20.  | Fartleg | Kochsgade/sandhusskoven                      | 12 - 14 km       |
| Lørdag    | 23.  | LLL     | Grupperne bestemmer                          | 5 – 20 km        |
| Mandag    | 25.  | HVL     | Falen-Vester Boulevard                       | 12 km            |
| Onsdag    | 27.  | Fartleg | Kertemindesti/Havnen                         | 11 km            |
| B) Lørdag | 30.  | LLL     | Fra Hollufgård - OGF fælles løb              | ca.5 - ca. 12 km |

A) Elmelundsvej 147, Odense SV kl. 9.30

B) Fra Hollufgårds alle 1 kl. 10.00 - Ruterne kommer snart

Vel mødt

Hilsen

Løbestyregruppen