

TRÆNINGSPLAN FOR NOVEMBER 2021

Dag	Dato	Type	Rute	Længde
Mandag	1.	HVL	Dalumrundt	Maks. 13,3 km
Onsdag	3.	Fartleg	Næsby stadion	ca. 11 km
Lørdag	6.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	8.	HVL	De 4 broer	ca. 13 km
Onsdag	10.	Fartleg	Spangsvej/Fuglebakken	10.5 km
Lørdag	13.	LLL	OLM fra Korup skole kl. 09.30 Præstevøj 4, 5210 Odense Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	15.	HVL	Skovsøen - Langelinie (en ny rute)	10.5 km
Onsdag	17.	Fartleg	Trappen og de 2 bakker	12 km
Lørdag	20.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	22.	HVL	Kanaltur - Anderup 11_3 Km	11.3 km
Onsdag	24.	Fartleg	Vandtårn/Sadolinsgade	14.5 km
Lørdag	27.	LLL	Fælles løb OGF fra Hesbjergskov (se ruter)	5 km og 10 km
Mandag	29.	HVL	Kertemindesti /havnen	11 km

Vel mødt
Hilsen
Løbestyregruppen