

TRÆNINGSPÅN FOR DECEMBER 2021

Dag	Dato	Type	Rute	Længde
Onsdag	1.	Fartleg	Vandtårnet/Sadolinsgade	11-14.5 km
Lørdag	4.	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	6	HVL	Skovsøen - Langelinie	10.3 km
Onsdag	8	Fartleg	Næsby stadion	10.8 km
Lørdag	11	LLL	Grupperne bestemmer Julefrokost kl. 18.00	5 – 20 km
Mandag	13	HVL	Trappen og de 2 bakker	11.9 km
Onsdag	15	HVL	Juletræsløb m. gløgg og æbleskiver - Vi løber kl. 18:00 fra OGF eller møder kl. 18:30 i byen.	ca. 10 km
Lørdag	18	LLL	Grupperne bestemmer	5 – 20 km
Mandag	20	HVL	Spangsvej/Fuglebakken	10.5 km
Onsdag	22	Fartleg	De 4 broer	13.3 km
Fredag	31	løbehygge/konkurrenser....	Nytårsarrangement - mere information kommer på OGF Facebook hjemmesiden.	

Vel mødt
Hilsen
Løbestyregruppen