

Tirsdag og torsdag mødes vi kl. 17.30 ved klubhuset bag stadion  
Søndag kl. 10.00 ved skovhuset.

### Begyndere: 0-5 km på 11 uger

| Uge |                  | tirsdag | torsdag    | søndag     | I alt |
|-----|------------------|---------|------------|------------|-------|
| 8   | Dato             | 23-feb  | 25-feb     | 28-feb     |       |
|     | I alt min.løb    | 5       | 5          | 7          | 17    |
|     | Længste tur min. | 1       | 2          | 3          |       |
| 9   | Dato             | 01-mar  | 03-mar     | 06-mar     |       |
|     | I alt min.løb    | 7       | 8          | 9          | 24    |
|     | Længste tur min. | 3       | 4          | 5          |       |
| 10  | Dato             | 08-mar  | 10-mar     | 13-mar     |       |
|     | I alt min.løb    | 10      | 10         | 12         | 32    |
|     | Længste tur min. | 4       | 6          | 1km test   |       |
| 11  | Dato             | 15-mar  | 17-mar     | 20-mar     |       |
|     | I alt min.løb    | 8       | 8          | 10         | 26    |
|     | Længste tur min. | 5       | 6          | 7          |       |
| 12  | Dato             | 22-mar  | 24-mar     | 27-mar     |       |
|     | I alt min.løb    | 12      | 14         | 16         | 42    |
|     | Længste tur min. | 7       | 8          |            |       |
| 13  | Dato             | 29-mar  | 31-mar     | 03-apr     |       |
|     | I alt min.løb    | 12      | 14         |            | 26    |
|     | Længste tur min. | 7       | 8          | 2km        |       |
| 14  | Dato             | 05-apr  | 07-apr     | 10-apr     |       |
|     | I alt min.løb    | 14      | 17         | 18         | 49    |
|     | Længste tur min. | 9       | 11         |            |       |
| 15  | Dato             | 12-apr  | 14-apr     | 17-apr     |       |
|     | I alt min.løb    | 14      | 18         | 20         | 52    |
|     | Længste tur min. | 11      | 13         |            |       |
| 16  | Dato             | 19-apr  | 21-apr     | 24-apr     |       |
|     | I alt min.løb    | 18      | 20         | 25         | 63    |
|     | Længste tur min. | 13      | 15         | 3,5km test |       |
| 17  | Dato             | 26-apr  | 28-apr     | 01-maj     |       |
|     | I alt min.løb    | 18      | 20         | 27         | 65    |
|     | Længste tur min. | 13      | 15         |            |       |
| 18  | Dato             | 03-maj  | 05-maj     |            |       |
|     | I alt min.løb    | 20      | Eventyrløb |            | 20    |
|     | Længste tur min. | 15      | Eksamen    |            |       |
|     |                  |         |            |            |       |

Røde datoer foregår i skoven kl. 10.00

5/5 er der eksamen ved eventyrløbet i Odense

## Øvede : 3-8/10 km på 11 uger

| Uge |   | tirsdag             | torsdag                            | søndag                            | I alt |
|-----|---|---------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------|
| 8   | Dato<br>I alt min.løb<br>Længste tur min. | 23-feb<br><b>18</b> | 25-feb<br><b>20</b>                | <b>28-feb</b><br><b>22</b>        | 60    |
| 9   | Dato<br>I alt min.løb<br>Længste tur min. | 01-mar<br><b>20</b> | 03-mar<br><b>20</b>                | <b>06-mar</b><br><b>4km test</b>  | 40    |
| 10  | Dato<br>I alt min.løb<br>Længste tur min. | 08-mar<br><b>22</b> | 10-mar<br><b>22</b>                | <b>13-mar</b><br><b>26</b>        | 70    |
| 11  | Dato<br>I alt min.løb<br>Længste tur min. | 15-mar<br><b>22</b> | 17-mar<br><b>25</b>                | <b>20-mar</b><br><b>28</b>        | 75    |
| 12  | Dato<br>I alt min.løb<br>Længste tur min. | 22-mar<br><b>24</b> | <b>24-mar</b><br><b>26</b>         | <b>27-mar</b><br><b>32</b>        | 82    |
| 13  | Dato<br>I alt min.løb<br>Længste tur min. | 29-mar<br><b>26</b> | 31-mar<br><b>30</b>                | <b>03-apr</b><br><b>6 km</b>      | 56    |
| 14  | Dato<br>I alt min.løb<br>Længste tur min. | 05-apr<br><b>30</b> | 07-apr<br><b>32</b>                | <b>10-apr</b><br><b>36</b>        | 98    |
| 15  | Dato<br>I alt min.løb<br>Længste tur min. | 12-apr<br><b>30</b> | 14-apr<br><b>35</b>                | <b>17-apr</b><br><b>40</b>        | 105   |
| 16  | Dato<br>I alt min.løb<br>Længste tur min. | 19-apr<br><b>35</b> | 21-apr<br><b>37</b>                | <b>24-apr</b><br><b>7 km test</b> | 72    |
| 17  | Dato<br>I alt min.løb<br>Længste tur min. | 26-apr<br><b>35</b> | 28-apr<br><b>42</b>                | <b>01-maj</b><br><b>45</b>        | 122   |
| 18  | Dato<br>I alt min.løb<br>Længste tur min. | 03-maj<br><b>45</b> | <b>05-maj</b><br><b>Eventyrløb</b> |                                   | 45    |
|     |   |                     |                                    |                                   |       |

**Røde datoer foregår i skoven kl. 10.00**

**5/5 er der eventyrløb i Odense med mulighed for 5 eller 10 km.**