

Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe D

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.
2	11.01	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12
3	18.01	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12
4	25.01	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
5	01.02	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
6	08.02	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
7	15.02	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
8	22.02.	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
9	01.03	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
10	08.03	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
11	15.03	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
12	22.03	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
13	29.03	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
14	05.04	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
15	12.04	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
16	19.04	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
17	26.04	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
18	03.05	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
19	10.05	6	Fridag eller andet	Fridag	Eventyrløbet	Fridag eller andet	5	Fridag	16
20	17.05	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
21	24.05	Royal Run	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	17
22	31.05	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	19
23	08.06	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	19

Der løbes hele vejen.
Ved stop for rødt lys o.l.
- stoppes uret
- så gennemsnitfarten kan registreres!

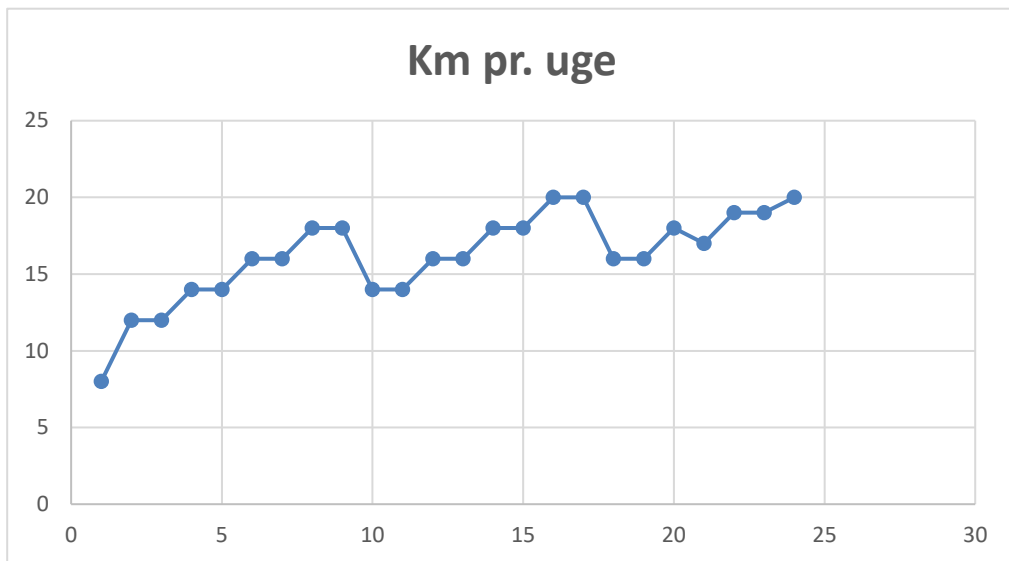
Gruppeskift

Gruppeskift

Her fra er du på egne ben!

Træningstempo 7.15 min/km

Hastighed 8,27 km/t



Uge	KM
1	8
2	12
3	12
4	14
5	14
6	16
7	16
8	18
9	18
10	14
11	14
12	16
13	16
14	18
15	18
16	20
17	20
18	16
19	16
20	18
21	17
22	19
23	19
24	20