

## Løb med avisen: Løbeprogram for gruppe D

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	I alt ca.
2	10.01	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12
3	17.01	4	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	4	Fridag	12
4	24.01	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
5	31.01	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
6	07.02	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
7	14.02	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
8	21.02	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
9	28.02	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
10	07.03	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
11	14.03	5	Fridag eller andet	4	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	14
12	21.03	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
13	28.03	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
14	04.04	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
15	11.04	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
16	18.04	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
17	25.04	7	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	7	Fridag	20
18	02.05	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
19	09.05	6	Fridag eller andet	5	Fridag	Fridag eller andet	5	Fridag	16
20	16.05	6	Fridag eller andet	6	Fridag	Fridag eller andet	6	Fridag	18
21	23.05	7	Fridag eller andet	6	Eventyrløbet	Fridag eller andet	6	Fridag	19
22	30.05	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

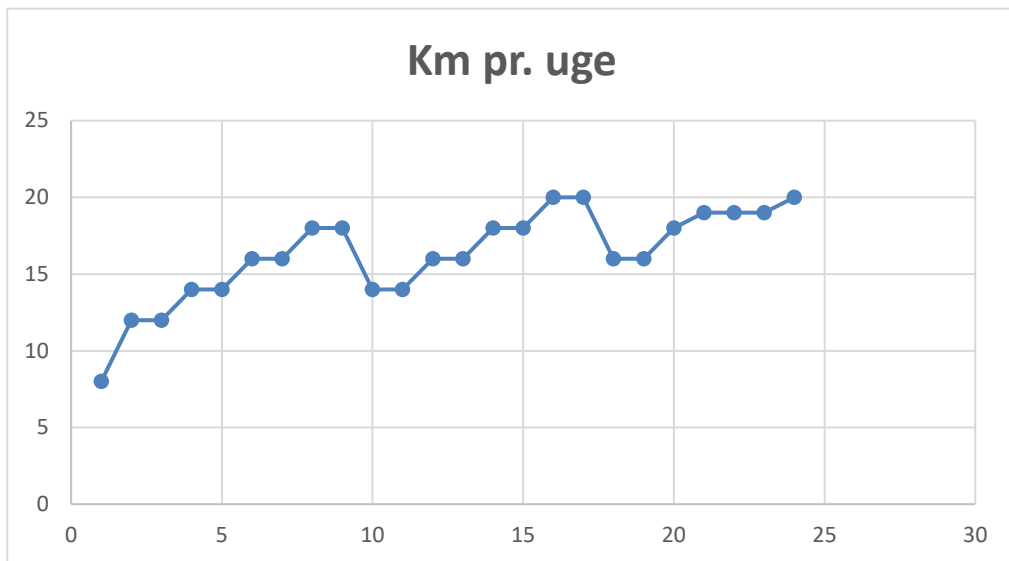
Gruppeskift

Her fra er du på egne ben!

Træningstempo 7.15 min/km

Hastighed 8,27 km/t

Gruppeskift uge 10 og uge 18



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	19
22	19
23	19
24	20