

Uge	Tirsdag (18 km)	Torsdag (20 km)	Weekend (+25)
14	Lille Tamdrup + parken 18km	Nørrestrand, Serridslev, Stensballe 20km	Molsbjerger ca 30km (søndag 11/4)
15	Bygholm Hatting Torsted 18km	Planetstien Boller skov 20km	
16	Bygholm syd, Golfbanen, Engene, Løvhøj 18 km	Nørrestrand stien, Nebel 20km	
17	Sundet, Stensballe, Nørrestrand	Rådved, Lund 20km	
18	Parken + Lille Tamdrup 18km	Stensballe, Serridslev, Nørrestrand 20km	
19	Torsted, Hatting, Bygholm 18km	Planetstien Bollerskov 20km	
20	Løvhøj, Engene, Golfbanen, Bygholm sø syd 18 km	Nebel, Nørrestrand stien 20km	
21	Nørrestrand, Stensballe, Sundet 18km	Lund, Rådved	
22	Lille Tamdrup + parken 18km	Nørrestrand, Serridslev, Stensballe 20km	
23	Bygholm Hatting Torsted 18km	Planetstien Boller skov 20km	
24	Bygholm syd, Golfbanen, Engene, Løvhøj 18 km	Nørrestrand stien, Nebel 20km	
25	Sundet, Stensballe, Nørrestrand	Rådved, Lund 20km	

Hej Alle sammen

Træningsprogrammet er blev skruet lidt anderledes sammen end sædvanligt, det betyder at tirsdags og torsdags træningen skal suppleres op til de given kilometer oppe på fængselsstien.

Weekenderne vil som udgangspunkt være lørdag klokken 9.00 fra klubben, og i trailsko dog med det forbehold, at der kan ske ændringer i dag og tidspunkt, vi forsøger at ligge weekendturene op på Facebook med link over ruten, og med tilmelding om tirsdagen i indeværende uge, man er velkommen til at deltage også selvom man ikke vil løb fuld distance, dog er man selv forpligtet til at kordinere ruteforkortelsen og transporten muligheden. Vi vil benytte os af de nedstående ruter, dog ikke nødvendigvis i rækkefølgen.

Husk skiftetøj i weekenden.

I er meget velkommen til at selv at slå ture op fra klubben i weekenderne.

Som allerede nævnt så bliver dette program med fokus på de lange distancer, hvis man gerne vil løbe med alligevel så husk at meddele allerede ved start at du løber fra, så vi ikke tror at vi har mistet nogen undervejs.

Robot Jacobsens Grusgrav (Egtved)	Tunnel dalen Haderslev	Sukkertoppen Salten Langsø	Sondrup plantage
Nordskoven Silkeborg	Mossø rundt	Odder- Horsens GL banesti	Juelsminde – Snaptun (22 kilometer)
Bryrup banen Silkeborg – Horsens	Rørbæk sø	Himmelbjerget – Sejs	

