

Munke Mose Motion

Løbeprogram for 1. kvrt - 2018

Dag	Dato	Tid	Rute	Beskrivelse	Km/andet
MAN	01/01	18:15	v5	Læssøegade - Hjallesevej	12,8
ONS	03/01	18:15	VINT6	6.00, 4:30, 3:00, 2:30 og 1:30 - pause hhv 3:00, 2:15, 1:30 og 1:00 (Valgfrit: Yderligere 2 omg á 1:30)	På ruten
ONS	03/01	18:15	V1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
LØR	06/01	09:30	I5	Universitetet - Bilka	
SØN	07/01	10:00	cs5	Svendborg - DGI cross serie (FM 2018)	8/3,5 km
MAN	08/01	18:15	v6	Christiansgade - Ejbygade	10,4
ONS	10/01	18:15	vint7	3-4 x 5min (2:30 min aktiv pause)	På ruten
ONS	10/01	18:15	V2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
LØR	13/01	09:30	I7	Militærbakken - Pårup Kirke	
MAN	15/01	18:15	v7	Åløkke - Næsby	11,5
ONS	17/01	18:15	vint1	6 x 3:00 min (2:00 min pause)	På ruten
ONS	17/01	18:15	V3	Falen - Dalum	12,8
LØR	20/01	09:30	L8	Hollufgård	17,2
SØN	21/01	10:00	cs6	Snapind skoven - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	22/01	18:15	v8	Læssøegade - Dalum	12,6
ONS	24/01	18:15	vint2	2 sæt á [2 x 2 min og 2 x 3 min] 1:30 min pause og 2:00 min pause ml. sæt	På ruten
ONS	24/01	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
LØR	27/01	09:30	I9	Åstien - Cross-ruten (Ad å-stien til start på cross-ruten + 2-3 runder + hjem ad å-stien)	12,1 - 14,9
MAN	29/01	18:15	v9	Byens Bro & Odins Bro	10,5
ONS	31/01	18:15	vint3	4 x 4:00 min (aktiv pause 2:00 min) VINTER	På ruten
ONS	31/01	18:15	V2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
LØR	03/02	09:30	I10	mosen-eventyr-ruten	14,6
SØN	04/02	17:30	cs7	Fruens Bøge DGI cross serie (MMM arrangerer)	8/3,5 km
MAN	05/02	18:15	v4	OUH - Bolbro	13,2
ONS	07/02	18:15	vint4	2 x 4:00 min + 4 x 2:30 min (2:00 min / 1:30 min pause)	På ruten
ONS	07/02	18:15	V3	Falen - Dalum	12,8
LØR	10/02	09:30	I1	Falen - Sanderum	15,7
MAN	12/02	18:15	v5	Læssøegade - Hjallesevej	12,8
ONS	14/02	18:15	vint5	4 x 4:30 min (2:00 min aktiv pause) VINTER	På ruten

ONS	14/02	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
LØR	17/02	09:30	l2	Kanalstien - Søhus	
SØN	18/02	10:00	cs8	Svanninge Bakker - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	19/02	18:15	v6	Christiansgade - Ejbygade	10,4
ONS	21/02	18:15	vint6	6.00, 4:30, 3:00, 2:30 og 1:30 - pause hhv 3:00, 2:15, 1:30 og 1:00 (Valgfrit: Yderligere 2 omg á 1:30)	På ruten
ONS	21/02	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
LØR	24/02	09:30	l3	Ejby Mølle - Kertemindevej	
MAN	26/02	18:15	V4	OUH - Bolbro	13,2
ONS	28/02	18:15	VINT5	4 x 4:30 min (2:00 min aktiv pause) VINTER	På ruten
ONS	28/02	18:00	V3	Falen - Dalum	12,8
LØR	03/03	09:30	L8	Hollufgård	17,2
SØN	04/03	10:00	cs9	Glamsbjerg - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	05/03	18:15	V5	Læssøegade - Hjallesevej	12,8
MAN	05/03	18:15	VINT6	6.00, 4:30, 3:00, 2:30 og 1:30 - pause hhv 3:00, 2:15, 1:30 og 1:00 (Valgfrit: Yderligere 2 omg á 1:30)	På ruten
ONS	07/03	18:15	V1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
LØR	10/03	09:30	L9	Åstien - Cross-ruten (Ad å-stien til start på cross-ruten + 2-3 runder + hjem ad å-stien)	12,1 - 14,9
MAN	12/03	18:15	v6	Christiansgade - Ejbygade	10,4
ONS	14/03	18:15	vint7	3-4 x 5min (2:30 min aktiv pause)	På ruten
ONS	14/03	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
LØR	17/03	09:30	l10	mosen-eventyr-ruten	14,6
SØN	18/03	10:00	Kt12	Forårsklassikeren i Fjordager	18/27
SØN	18/03	10:00	cs10	Nyborg - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	19/03	18:15	v7	Åløkke - Næsby	11,5
ONS	21/03	18:15	vint1	6 x 3:00 min (2:00 min pause)	På ruten
ONS	21/03	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
LØR	24/03	09:30	l1	Falen - Sanderum	15,7
MAN	26/03	18:15	v8	Læssøegade - Dalum	12,6
ONS	28/03	18:15	vint2	2 sæt á [2 x 2 min og 2 x 3 min] 1:30 min pause og 2:00 min pause ml. sæt	På ruten
ONS	28/03	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
LØR	31/03	09:30	l2	Kanalstien - Søhus	
MAN	02/04	18:15	s1	Ejby Mølle - Åsum	12,2
ONS	04/04	18:15	int1	2 sæt á 5 x 2:00 min (1:30 min pause) 3 min pause ml. sæt	Ansgar/Mosen
LØR	07/04	09:30	l3	Ejby Mølle - Kertemindevej	