

# Munke Mose Motion

## Løbeprogram for 2. kvrt - 2018

Dag	Dato	Tid	Rute	Beskrivelse	Km/andet
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	l4	Dalumgård - Skt. Klemens	
MAN	09/04	18:15	s2	Roerskovsparken - ZOO	10,9
ONS	11/04	18:15	cs20	10 km test løb på havnen. Mødes ved klubben 18:15	10 + havn t/r
LØR	14/04	09:30	l5	Universitetet - Bilka	
SØN	15/04	10:00	kt28	Korupløbet	½M & 1/4M
MAN	16/04	18:15	s3	Åstien - Fynske Landsby	9,7
ONS	18/04	18:15	int2	4:30, 2 x 3:00, 4 x 1:30 - pause hhv 3.00, 2 x 2.00, 4 x 1:30	Ansgar/Mosen
LØR	21/04	09:30	l6	Golfbanen - Elmelundsvej	
MAN	23/04	18:15	s4	Åstien - Dalumgård	11
TIRS	24/04	19:00	kt16	Fjordagerløbet	5km/10km
ONS	25/04	18:15	int3	6 x 3:00 min (2:00 min pause) + evt. 1 valgfrit	Ansgar/Mosen
LØR	28/04	09:30	l7	Militærbakken - Pårup Kirke	
MAN	30/04	18:15	s5	Falen - Golfbanen	11,4