

# 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
ONS	02/05	18:15	int6	1:00, 2:00, 3:00, 4:00, 4:00, 3:00, 2:00, 1:00 - pause halvdelen af forrige interval.	Ansgar/Mosen
LØR	05/05	09:30	l8	Hollufgård	17,2
SØN	06/05	19:00	kt8	Lillebælt Halvmarathon	½M
MAN	07/05	18:15	s6	Ejby Mølle - Kulturbotanisk have	10,8
ONS	09/05	18:15	int5	5 x 4:00 min (2:30 min pause)	Ansgar/Mosen
TORS	10/05	19:00	kt13	Eventyrløbet	10km/5km
LØR	12/05	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	14/05	18:15	s7	Åstien - Munkebjergvej	11
ONS	16/05	18:15	int4	4:00, 3:30, 3:00, 2:30, 2:00, 1:30 (Pause 2:00) + 2 x 1:30 (Pause 2 min)	Ansgar/Mosen
LØR	19/05	09:30	l10	mosen-eventyr-ruten	14,6
MAN	21/05	09:30	s9	Mosen-carolinekilden-aaloekkeskoven-mosen	11,85
MAN	21/05	16:00	kt32	Royal Run	mil/10 km
ONS	23/05	18:15	int7	3-4 x 5min (2:30 min aktiv pause)	Ansgar/Mosen
LØR	26/05	09:30	l1	Falen - Sanderum	15,7
SØN	27/05	10:45	kt23	Hesselagergårdsløbet	4,5km/10km/½M
MAN	28/05	18:15	s10	Cross Special - Åstien - Cross ruten - Munkebjergvej	10,5

ONS	30/05	18:15	int8	2 x 4:00 min + 4 x 2:30 min (2:30 min / 2:00 min pause)	Ansgar/Mosen
LØR	02/06	09:30	l2	Kanalstien - Søhus	
MAN	04/06	18:15	s1	Ejby Mølle - Åsum	12,2
ONS	06/06	18:15	int9	2 sæt á [2 x 2 min og 2 x 3 min] 2:00 min pause og 3:00 min pause ml. sæt	Ansgar/Mosen
LØR	09/06	09:30	l3	Ejby Mølle - Kertemindevej	
SØN	10/06	11:00	kt17	Bogensløbet	5km/10km
MAN	11/06	18:15	s2	Roerskovsparken - ZOO	10,9
ONS	13/06	18:15	int1	2 sæt á 5 x 2:00 min (1:30 min pause) 3 min pause ml. sæt	Ansgar/Mosen
LØR	16/06	09:30	l4	Dalumgård - Skt. Klemens	
MAN	18/06	18:15	s3	Åstien - Fynske Landsby	9,7
ONS	20/06	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	23/06	09:30	l5	Universitetet - Bilka	
LØR	23/06	10:00	kt15	Langesløbet (Schou Løbet)	1 mil
MAN	25/06	18:15	s4	Åstien - Dalumgård	11
ONS	27/06	18:15	INT3	6 x 3:00 min (2:00 min pause) + evt. 1 valgfrit	Ansgar/Mosen
LØR	30/06	09:30	l6	Golfbanen - Elmelundsvej	
MAN	02/07	18:15	s5	Falen - Golfbanen	11,4
ONS	04/07	18:15	INT4	4:00, 3:30, 3:00, 2:30, 2:00, 1:30 (Pause 2:00) + 2 x 1:30 (Pause 2 min)	Ansgar/Mosen
LØR	07/07	09:30	l7	Militærbakken - Pårup Kirke	
MAN	09/07	18:15	s6	Ejby Mølle - Kulturbotanisk have	10,8
ONS	11/07	18:15	int5	5 x 4:00 min (2:30 min pause)	Ansgar/Mosen
LØR	14/07	09:30	l8	Hollufgård	17,2
MAN	16/07	18:15	s7	Åstien - Munkebjergvej	11
ONS	18/07	18:15	int6	1:00, 2:00, 3:00, 4:00, 4:00, 3:00, 2:00, 1:00 - pause halvdelen af forrige interval.	Ansgar/Mosen
LØR	21/07	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	23/07	18:15	s8	Byens Bro & Odins Bro	10,5
ONS	25/07	18:15	int7	3-4 x 5min (2:30 min aktiv pause)	Ansgar/Mosen
LØR	28/07	09:30	l10	mosen-eventyr-ruten	14,6
MAN	30/07	18:15	s9	Mosen-carolinekilden-aaloekkeskoven-mosen	11,85
ONS	01/08	18:15	int8	2 x 4:00 min + 4 x 2:30 min (2:30 min / 2:00 min pause)	Ansgar/Mosen
LØR	04/08	09:30	l1	Falen - Sanderum	15,7