

# Munke Mose Motion

## Løbeprogram for 3. kv - 2018

Dag	Dato	Tid	Rute	Beskrivelse	Km/andet
MAN	30/07	18:15	s10	Cross Special - Åstien - Cross ruten - Munkebjergvej	10,5
ONS	01/08	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	04/08	09:30	l2	Kanalstien - Søhus	
MAN	06/08	18:15	s1	Ejby Mølle - Åsum	12,2
ONS	08/08	18:15	int1	2 sæt á 5 x 2:00 min (1:30 min pause) 3 min pause ml. sæt	Ansgar/Mosen
LØR	11/08	09:30	l3	Ejby Mølle - Kertemindevej	
MAN	13/08	18:15	s2	Roerskovsparken - ZOO	10,9
ONS	15/08	18:00	kt14	DHL stafet	5 X 5 km
LØR	18/08	09:30	l4	Dalumgård - Skt. Klemens	
MAN	20/08	18:15	s3	Åstien - Fynske Landsby	9,7
ONS	22/08	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	25/08	09:30	l5	Universitetet - Bilka	
MAN	27/08	18:15	s4	Åstien - Dalumgård	11
ONS	29/08	18:15	int3	6 x 3:00 min (2:00 min pause) + evt. 1 valgfrit	Ansgar/Mosen
LØR	01/09	09:30	l6	Golfbanen - Elmelundsvej	
MAN	03/09	18:15	s5	Falen - Golfbanen	11,4
ONS	05/09	18:15	int4	4:00, 3:30, 3:00, 2:30, 2:00, 1:30 (Pause 2:00) + 2 x 1:30 (Pause 2	Ansgar/Mosen
LØR	08/09	09:30	l7	Militærbakken - Pårup Kirke	
MAN	10/09	18:15	s6	Ejby Mølle - Kulturbotanisk have	10,8
ONS	12/09	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	15/09	09:30	l8	Hollufgård	17,2
MAN	17/09	09:30	s7	Åstien - Munkebjergvej	11
ONS	19/09	18:15	int5	5 x 4:00 min (2:30 min pause)	Ansgar/Mosen
LØR	22/09	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	24/09	18:15	s8	Byens Bro & Odins Bro	10,5
ONS	26/09	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	29/09	09:30	l10	mosen-eventyr-ruten	14,6
MAN	01/10	18:15	v4	OUH - Bolbro	13,2
ONS	03/10	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	03/10	18:15	vint1	6 x 3:00 min (2:00 min pause)	På ruten

LØR	06/10	09:30	l1	Falen - Sanderum	15,7
MAN	08/10	18:15	v5	Læssøegade - Hjallesevej	12,8
ONS	10/10	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	10/10	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
LØR	13/10	09:30	l2	Kanalstien - Søhus	
MAN	15/10	18:15	v6	Christiansgade - Ejbygade	10,4
ONS	17/10	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	17/10	18:15	vint3	4 x 4:00 min (aktiv pause 2:00 min) VINTER	På ruten
LØR	20/10	09:30	l3	Ejby Mølle - Kertemindevej	
MAN	22/10	18:15	v7	Åløkke - Næsby	11,5
ONS	24/10	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	24/10	18:15	vint4	2 x 4:00 min + 4 x 2:30 min (2:00 min / 1:30 min pause)	På ruten
LØR	27/10	09:30	l4	Dalumgård - Skt. Klemens	
SØN	28/10	10:00	cs1	Langeskov - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	29/10	18:15	v8	Læssøegade - Dalum	12,6
ONS	31/10	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	31/10	18:15	vint5	4 x 4:30 min (2:00 min aktiv pause) VINTER	På ruten
LØR	03/11	09:30	l4	Dalumgård - Skt. Klemens	
MAN	05/11	18:15	v9	Byens Bro & Odins Bro	10,5
ONS	07/11	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	07/11	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	På ruten
LØR	10/11	09:30	l5	Universitetet - Bilka	
SØN	11/11	10:00	cs2	Stige Ø - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	12/11	18:15	v4	OUH - Bolbro	13,2
ONS	14/11	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	14/11	18:15	vint7	3-4 x 5min (2:30 min aktiv pause)	På ruten
LØR	17/11	09:30	l6	Golfbanen - Elmelundsvej	
MAN	19/11	18:15	v5	Læssøegade - Hjallesevej	12,8
ONS	21/11	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	21/11	18:15	vint1	6 x 3:00 min (2:00 min pause)	På ruten
LØR	24/11	09:30	l7	Militærbakken - Pårup Kirke	
SØN	25/11	10:00	cs3	Assens - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	26/11	18:15	v6	Christiansgade - Ejbygade	10,4
ONS	28/11	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	28/11	18:15	vint2	2 sæt á [2 x 2 min og 2 x 3 min] 1:30 min pause og 2:00 min pause	På ruten
LØR	01/12	09:30	l8	Hollufgård	17,2
MAN	03/12	18:15	v7	Åløkke - Næsby	11,5
ONS	05/12	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	05/12	18:15	vint3	4 x 4:00 min (aktiv pause 2:00 min) VINTER	På ruten
LØR	08/12	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
SØN	09/12	10:00	cs4	Hole Skov - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	10/12	18:15	v8	Læssøegade - Dalum	12,6

ONS	12/12	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	12/12	18:15	vint4	2 x 4:00 min + 4 x 2:30 min (2:00 min / 1:30 min pause)	På ruten
LØR	15/12	09:30	l1	Falen - Sanderum	15,7
MAN	17/12	18:15	v9	Byens Bro & Odins Bro	10,5
ONS	19/12	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	19/12	18:15	vint5	4 x 4:30 min (2:00 min aktiv pause) VINTER	På ruten
LØR	22/12	09:30	l2	Kanalstien - Søhus	
MAN	24/12	09:30	v4	OUIH - Bolbro	13,2
ONS	26/12	09:30	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	26/12	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	På ruten
LØR	29/12	09:30	l3	Ejby Mølle - Kertemindevej	
MAN	31/12	09:30	v5	Læssøegade - Hjallesvej	12,8
MAN	31/12	11:00	kt22	Nytårsløbet, Odense (Hunderupskolen)	5km/10km
ONS	02/01	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	02/01	18:15	vint7	3-4 x 5min (2:30 min aktiv pause)	På ruten
LØR	05/01	09:30	l4	Dalumgård - Skt. Klemens	
SØN	06/01	10:00	cs5	Svendborg - DGI cross serie	8/3,5 km