

Munke Mose Motion

Løbeprogram for 1. kvrt - 2019

Dag	Dato	Tid	Rute	Beskrivelse	Km/andet
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
MAN	07/01	18:15	v5	Læssøegade - Hjallesvej	12,8
ONS	09/01	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	09/01	18:15	vint1	6 x 3:00 min (2:00 min pause)	På ruten
LØR	12/01	09:30	l5	Universitetet - Bilka	
MAN	14/01	18:15	v6	Christiansgade - Ejbygade	10,4
ONS	16/01	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	16/01	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
LØR	19/01	09:30	l6	Golfbanen - Elmelundsvej	
SØN	20/01	10:00	cs8	Svanninge Bakker - DGI cross serie (FM 2019)	8/3,5 km
MAN	21/01	18:15	v7	Åløkke - Næsby	11,5
ONS	23/01	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	23/01	18:15	vint3	4 x 4:00 min (aktiv pause 2:00 min) VINTER	På ruten
LØR	26/01	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	28/01	18:15	v8	Læssøegade - Dalum	12,6
ONS	30/01	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	30/01	18:15	vint4	2 x 4:00 min + 4 x 2:30 min (2:00 min / 1:30 min pause)	På ruten
LØR	02/02	09:30	l8	Hollufgård	17,2
SØN	03/02	10:00	cs7	Fruens Bøge DGI cross serie (MMM arrangerer)	8/3,5 km
MAN	04/02	18:15	v9	Byens Bro & Odins Bro	10,5
ONS	06/02	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	06/02	18:15	vint5	4 x 4:30 min (2:00 min aktiv pause) VINTER	På ruten
LØR	09/02	09:30	l7	Militærbakken - Pårup Kirke	
MAN	11/02	18:15	v4	OUH - Bolbro	13,2
ONS	13/02	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	13/02	18:15	vint6	0:00, 4:30, 5:00, 2:30 og 1:30 - pause hhv 3:00, 2:15, 1:30 og 1:00 (Molefrit: Yderligere 2 sæt á 1:30)	På ruten
LØR	16/02	09:30	l10	mosen-eventyr-ruten	14,6

SØN	17/02	10:00	cs9	Hesselager - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	18/02	18:15	v5	Læssøegade - Hjallesvej	12,8
ONS	20/02	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	20/02	18:15	vint7	3-4 x 5min (2:30 min aktiv pause)	På ruten
LØR	23/02	09:30	l1	Falen - Sanderum	15,7
MAN	25/02	18:15	v6	Christiansgade - Ejbygade	10,4
ONS	27/02	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	27/02	18:00	vint1	6 x 3:00 min (2:00 min pause)	På ruten
LØR	02/03	09:30	l2	Kanalstien - Søhus	
SØN	03/03	10:00	cs6	Snapind skoven - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	04/03	18:15	v7	Åløkke - Næsby	11,5
MAN	04/03	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	06/03	18:15	vint2	2 sæt á [2 x 2 min og 2 x 5 min] 1.50 min pause og 2.00 min pause ml. sæt	På ruten
LØR	09/03	09:30	l3	Ejby Mølle - Kertemindevej	
MAN	11/03	18:15	v8	Læssøegade - Dalum	12,6
ONS	13/03	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	13/03	18:15	vint3	4 x 4:00 min (aktiv pause 2:00 min) VINTER	På ruten
LØR	16/03	09:30	l4	Dalumgård - Skt. Klemens	
SØN	17/03	10:00	cs10	Nyborg - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	18/03	18:15	v9	Byens Bro & Odins Bro	10,5
ONS	20/03	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	20/03	18:15	vint4	2 x 4:00 min + 4 x 2:30 min (2:00 min / 1:30 min pause)	På ruten
LØR	23/03	09:30	l1	Falen - Sanderum	15,7
LØR	23/03	10:00	kt12	Forårsklassikeren i Fjordager	18/27
MAN	25/03	18:15	v4	Ouh - Bolbro	13,2
ONS	27/03	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	27/03	18:15	vint5	4 x 4:30 min (2:00 min aktiv pause) VINTER	På ruten
LØR	30/03	09:30	l2	Kanalstien - Søhus	
LØR	30/03	11:00	kt32	Mizuno Strandvejsløbet	5km/10km
MAN	01/04	18:15	s1	Ejby Mølle - Åsum	12,2
ONS	03/04	18:15	int1	2 sæt á 5 x 2:00 min (1:30 min pause) 3 min pause ml. sæt	Ansgar/Mosen
LØR	06/04	09:30	l3	Ejby Mølle - Kertemindevej	
MAN	08/04	18:15	s2	Roerskovsparken - ZOO	10,9
ONS	10/04	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	13/04	09:30	l4	Dalumgård - Skt. Klemens	