

Munke Mose Motion

Løbeprogram for 3. kvrt - 2019

Dag	Dato	Tid	Rute	Beskrivelse	Km/andet
MAN	02/09	18:15	s7	Åstien - Munkebjergvej	11
ONS	04/09	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	07/09	09:30	l6	Golfbanen - Elmelundsvej	
MAN	09/09	18:15	s8	Byens Bro & Odins Bro	10,5
ONS	11/09	18:15	int5	5 x 4:00 min (2:30 min pause)	Ansgar/Mosen
LØR	14/09	09:30	l7	Militærbakken - Pårup Kirke	
MAN	16/09	18:15	s9	Mosen-carolinekilden-aaloekkeskoven-mosen	11,85
ONS	18/09	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	21/09	09:30	l8	Hollufgård	17,2
MAN	23/09	18:15	s10	Cross Special - Åstien - Cross ruten - Munkebjergvej	10,5
ONS	25/09	18:15	int7	3-4 x 5min (2:30 min aktiv pause)	Ansgar/Mosen
LØR	28/09	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	30/09	18:15	s1	Ejby Mølle - Åsum	12,2
ONS	02/10	18:15	int3	6 x 3:00 min (2:00 min pause) + evt. 1 valgfrit	Ansgar/Mosen
LØR	05/10	09:30	l6	Golfbanen - Elmelundsvej	
MAN	07/10	18:15	v4	OUH - Bolbro	13,2
ONS	09/10	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	09/10	18:15	vint1	6 x 3:00 min (2:00 min pause)	På ruten
LØR	12/10	09:30	l7	Militærbakken - Pårup Kirke	
MAN	14/10	18:15	v5	Læssøegade - Hjallesvej	12,8
ONS	16/10	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	16/10	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	19/10	09:30	l8	Hollufgård	17,2
MAN	21/10	18:15	v6	Christiansgade - Ejbygade	10,4
ONS	23/10	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	23/10	18:15	vint3	4 x 4:00 min (aktiv pause 2:00 min) VINTER	På ruten
LØR	26/10	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	27/10	09:45	cs1	Langeskov - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	28/10	18:15	v7	Åløkke - Næsby	11,5
ONS	30/10	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	30/10	18:15	vint4	2 x 4:00 min + 4 x 2:30 min (2:00 min / 1:30 min pause)	På ruten
LØR	02/11	09:30	l1	Falen - Sanderum	15,7
MAN	04/11	18:15	v8	Læssøegade - Dalum	12,6
ONS	06/11	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	06/11	18:15	vint5	4 x 4:30 min (2:00 min aktiv pause) VINTER	På ruten
LØR	09/11	09:30	l2	Kanalstien - Søhus	

SØN	10/11	09:45	cs2	Stige Ø - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	11/11	18:15	v9	Byens Bro & Odins Bro	10,5
ONS	13/11	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	13/11	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 (Valgfrit: Yderligere 2 omg á 1:30)	På ruten
LØR	16/11	09:30	l5	Universitetet - Bilka	
MAN	18/11	18:15	v4	OUH - Bolbro	13,2
ONS	20/11	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	20/11	18:15	vint7	3-4 x 5min (2:30 min aktiv pause)	På ruten
LØR	23/11	09:30	l6	Golfbanen - Elmelundsvej	
SØN	24/11	09:45	cs3	Assens - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	25/11	18:15	v5	Læssøegade - Hjallesvej	12,8
ONS	27/11	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	27/11	18:15	vint1	6 x 3:00 min (2:00 min pause)	På ruten
LØR	30/11	09:30	l7	Militærbakken - Pårup Kirke	
MAN	02/12	18:15	v6	Christiansgade - Ejbygade	10,4
ONS	04/12	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	04/12	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	07/12	09:30	l8	Hollufgård	17,2
SØN	08/12	09:45	cs4	Hole Skov - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	09/12	18:15	v7	Åløkke - Næsby	11,5
ONS	11/12	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	11/12	18:15	vint3	4 x 4:00 min (aktiv pause 2:00 min) VINTER	På ruten
LØR	14/12	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
MAN	16/12	18:15	v8	Læssøegade - Dalum	12,6
ONS	18/12	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	18/12	18:15	vint4	2 x 4:00 min + 4 x 2:30 min (2:00 min / 1:30 min pause)	På ruten
LØR	21/12	09:30	l1	Falen - Sanderum	15,7
MAN	23/12	09:30	v9	Byens Bro & Odins Bro	10,5
ONS	25/12	09:30	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	25/12	09:30	vint5	4 x 4:30 min (2:00 min aktiv pause) VINTER	På ruten
LØR	28/12	09:30	l2	Kanalstien - Søhus	
MAN	30/12	18:15	v4	OUH - Bolbro	13,2
TIRS	07/01	11:00	kt22	Nytårsløbet, Odense (Hunderupskolen)	5km/10km
ONS	01/01	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	01/01	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
LØR	04/01	09:30	l3	Ejby Mølle - Kertemindevej	
MAN	06/01	09:30	v5	Læssøegade - Hjallesvej	12,8
ONS	08/01	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	08/01	18:15	vint7	3-4 x 5min (2:30 min aktiv pause)	På ruten
LØR	11/01	09:30	l4	Dalumgård - Skt. Klemens	
SØN	12/01	09:45	cs5	Svendborg - DGI cross serie	8/3,5 km