

# Munke Mose Motion

## Løbeprogram for 1. kvrt - 2020

Dag	Dato	Tid	Rute	Beskrivelse	Km/andet
ONS	01/01	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	01/01	18:15	vint6	0:00, 4:30, 5:00, 2:30 og 1:30 - pause hhv 5:00, 2:15, 1:50 og 1:00 (Målfart: Væddemønstre 2 omg á 1:30)	På ruten
LØR	04/01	09:30	l3	Ejby Mølle - Kertemindevej	
SØN	05/01	09:45	cs5	Svendborg - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	06/01	18:15	v5	Læssøegade - Hjallesevej	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	
MAN	13/01	18:15	v6	Christiansgade - Ejbygade	10,4
ONS	15/01	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	15/01	18:15	vint1	6 x 3:00 min (2:00 min pause)	På ruten
LØR	18/01	09:30	l5	Universitetet - Bilka	
SØN	19/01	09:45	cs6	Rismarksbroen (ruten hed tidligere Snapind Skoven) - DGI cross serie	8/3,5 km
MAN	20/01	18:15	v7	Åløkke - Næsby	11,5
ONS	22/01	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	22/01	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	25/01	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	27/01	18:15	v8	Læssøegade - Dalum	12,6
ONS	29/01	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	29/01	18:15	vint3	4 x 4:00 min (aktiv pause 2:00 min) VINTER	På ruten
LØR	01/02	09:30	l7	Militærbakken - Pårup Kirke	
SØN	02/02	09:45	cs7	Fruens Bøge DGI cross serie (MMM arrangerer)	8/3,5 km
MAN	03/02	18:15	v9	Byens Bro & Odins Bro	10,5
ONS	05/02	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	05/02	18:15	vint4	2 x 4:00 min + 4 x 2:30 min (2:00 min / 1:30 min pause)	På ruten
LØR	08/02	09:30	l8	Hollufgård	17,2
MAN	10/02	18:15	v4	OUH - Bolbro	13,2
ONS	12/02	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	12/02	18:15	vint5	4 x 4:30 min (2:00 min aktiv pause) VINTER	På ruten
LØR	15/02	09:30	l6	Golfbanen - Elmelundsvej	

<b>SØN</b>	<b>16/02</b>	<b>09:45</b>	<b>cs9</b>	<b>Lundeborg - DGI cross serie</b>	<b>8/3,5 km</b>
MAN	17/02	18:15	v5	Læssøegade - Hjallesvej	12,8
ONS	19/02	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	19/02	18:15	vint6	0:00, 4:30, 5:00, 2:30 og 1:30 - pause mlv 3:00, 2:15, 1:30 og 1:00 (Valgfrit: Væddeløber 2 omg á 1:30)	På ruten
LØR	22/02	09:30	l1	Falen - Sanderum	15,7
MAN	24/02	18:15	v6	Christiansgade - Ejbygade	10,4
ONS	26/02	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	26/02	18:00	vint1	6 x 3:00 min (2:00 min pause)	På ruten
LØR	29/02	09:30	l2	Kanalstien - Søhus	
<b>SØN</b>	<b>01/03</b>	<b>09:45</b>	<b>cs8</b>	<b>Svanninge Bakker - DGI cross serie</b>	<b>8/3,5 km</b>
MAN	02/03	18:15	v7	Åløkke - Næsby	11,5
MAN	02/03	18:15	v2	Kertemindestien - Tolderlundsvej	10,8
ONS	04/03	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	07/03	09:30	l3	Ejby Mølle - Kertemindevej	
MAN	09/03	18:15	v8	Læssøegade - Dalum	12,6
ONS	11/03	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	11/03	18:15	vint3	4 x 4:00 min (aktiv pause 2:00 min) VINTER	På ruten
LØR	14/03	09:30	l4	Dalumgård - Skt. Klemens	
<b>SØN</b>	<b>15/03</b>	<b>09:45</b>	<b>cs10</b>	<b>Nyborg - DGI cross serie</b>	<b>8/3,5 km</b>
MAN	16/03	18:15	v9	Byens Bro & Odins Bro	10,5
ONS	18/03	18:15	v1	Munkebjergvej - Bilka	11,5
ONS	18/03	18:15	vint4	2 x 4:00 min + 4 x 2:30 min (2:00 min / 1:30 min pause)	På ruten
LØR	21/03	09:30	l5	Universitetet - Bilka	
MAN	23/03	18:15	v4	OUH - Bolbro	13,2
ONS	25/03	18:15	v3	Falen - Dalum	12,8
ONS	25/03	18:15	vint5	4 x 4:30 min (2:00 min aktiv pause) VINTER	På ruten
LØR	28/03	09:30	l2	Kanalstien - Søhus	
LØR	28/03	10:00	kt12	Forårsklassikeren i Fjordager	18/27
MAN	30/03	18:15	s1	Ejby Mølle - Åsum	12,2
ONS	01/04	18:15	int1	2 sæt á 5 x 2:00 min (1:30 min pause) 3 min pause ml. sæt	Ansgar/Mosen
LØR	04/04	09:30	l6	Golfbanen - Elmelundsvej	
MAN	06/04	18:15	s2	Roerskovsparken - ZOO	10,9
ONS	08/04	18:15	int3	6 x 3:00 min (2:00 min pause) + evt. 1 valgfrit	Ansgar/Mosen
LØR	11/04	09:30	l7	Militærbakken - Pårup Kirke	
MAN	13/04	18:15	s3	Åstien - Fynske Landsby	9,7
ONS	15/04	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	18/04	09:30	l8	Hollufgård	17,2
MAN	20/04	18:15	s4	Åstien - Dalumgård	11
ONS	22/04	18:15	int5	5 x 4:00 min (2:30 min pause)	Ansgar/Mosen
LØR	25/04	09:30	l9	Åstien - CROSS-ruten (Ad Åstien til start på CROSS-ruten + 2-3 runder + hjem ad Åstien)	12,1 - 14,9
MAN	27/04	18:15	s5	Falen - Golfbanen	11,4

ONS	29/04	18:15	int6	1.00, 2.00, 3.00, 4.00, 4.00, 3.00, 2.00, 1.00 - pause halvdelen af første interval	Ansgar/Mosen
LØR	02/05	09:30	l1	Falen - Sanderum	15,7
MAN	04/05	18:15	s6	Ejby Mølle - Kulturbotanisk have	10,8
TIRS	05/05	19:00	kt16	Fjordagerløbet	5km/10km
ONS	06/05	18:15	int7	3-4 x 5min (2:30 min aktiv pause)	Ansgar/Mosen
LØR	09/05	09:30	l2	Kanalstien - Søhus	