



Fællestræning 2018

Faste Lørdagsruter

Odder Nord 18,5 km Bondevadvej, Pederstrup Bakken, Tulstrup kirke, Malling Østerskov, Assendrup, Nølev.

Odder Syd 22 km, Vejlskov, Ondrup, Golfbanen, Ørting kirke, Randlev kirke, Polakhuset.

Odder Øst 17 km, Rørt, Bjergager, Skasild kirke, Stranden, Rude, Nølev

Odder Vest 19,7 km Balle, Fensholt, Torriild kirke, Sønderskov, Ulskov, Odder

Mødested og tidspunkt:

Mandag + onsdag kl. 18.00

Lørdag kl. 09.00, (klubben giver kaffe efter løbet)

Perioden 1/10 - 31/5:

Spektrum

Svømmehallen

Perioden 1/6 - 30/9:

Skovbakkeskolen (ny P-plads)

Svømmehallen

Indhold:

Mandag Fartleg

Onsdag Tempotur - fra 7-11 km men kan afkortes og forlænges

Lørdag En lang tur - typisk fra 12-22 km.

Hold øje med hjemmesiden/facebook for eventuelle ændringer - især ved helligdage.

Onsdagsruter

Den lille hurtige 3,5 og 5,7 km

Retro 10,8 km

Den nye Finn 10,1 km

Skoleruten 11,2 km

Vestbyen 11,0 km

Uge	Dato	Dag	Træning	Bemærkning	Rute/ Lokalitet	Træner 1	Træner 2	Husk
Uge 27	2-jul	Mandag	Fartleg			Henrik B	Tina	
	4-jul	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Tina	
	7-jul	Lørdag	Lang tur		Odder Nord			
Uge 28	9-jul	Mandag	Fartleg			René	Nancy	
	11-jul	Onsdag	Tempotur			René	Nancy	
	14-jul	Lørdag	Lang tur		Odder Syd			
Uge 29	16-jul	Mandag	Fartleg			Keld	Janne	
	18-jul	Onsdag	Tempotur			Keld	Janne	
	21-jul	Lørdag	Lang tur		Odder Øst			
Uge 30	23-jul	Mandag	Fartleg			Gæstetræner	Lis	
	25-jul	Onsdag	Tempotur			Gæstetræner	Lis	
	28-jul	Lørdag	Lang tur		Odder Vest			
Uge 31	30-jul	Mandag	Fartleg			Henrik B	Mette	
	1-aug	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Mette	
	4-aug	Lørdag	Trail tur		Odder Nord			
Uge 32	6-aug	Mandag	Fartleg			Keld	Heidi	
	8-aug	Onsdag	Tempotur			Keld	Heidi	
	11-aug	Lørdag	Lang tur		Odder Syd			
Uge 33	13-aug	Mandag	Fartleg			René	Tina	
	15-aug	Onsdag	Tempotur			René	Tina	
	18-aug	Lørdag	Lang tur		Odder Øst			

Uge	Dato	Dag	Træning	Bemærkning	Rute/ Lokalitet	Træner 1	Træner 2	Husk
Uge 34	20-aug	Mandag	Fartleg			Gæstetræner	Nancy	
	22-aug	Onsdag	Tempotur			Gæstetræner	Nancy	
	25-aug	Lørdag	Lang tur		Odder Vest			
Uge 35	27-aug	Mandag	Fartleg			Henrik B	Janne	
	29-aug	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Janne	
	1-sep	Lørdag	Lang tur		Odder Nord			
Uge 36	3-sep	Mandag	Fartleg			René	Lis	
	5-sep	Onsdag	Tempotur			René	Lis	
	8-sep	Lørdag	Lang tur		Odder Syd			
Uge 37	10-sep	Mandag	Rolig hyggetur			Keld	Mette	
	12-sep	Onsdag	Tempotur			Keld	Mette	
	15-sep	Lørdag	Lang tur		Odder Øst			
Uge 38	17-sep	Mandag	Fartleg			Gæstetræner	Heidi	
	19-sep	Onsdag	Tempotur			Gæstetræner	Heidi	
	22-sep	Lørdag	Lang tur		Odder Vest			
Uge 39	24-sep	Mandag	Fartleg			Henrik B	Tina	
	26-sep	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Tina	
	29-sep	Lørdag	Lang tur		Odder Nord			
Uge 40	1-okt	Mandag	Fartleg			René	Nancy	
	3-okt	Onsdag	Tempotur			René	Nancy	
	6-okt	Lørdag	Skagen Marathon	Flere distancer				Klubtur, John Fjord tovholder
Uge 41	8-okt	Mandag	Fartleg			Keld	Janne	
	10-okt	Onsdag	Tempotur			Keld	Janne	
	13-okt	Lørdag	Lang tur		Odder Syd			
Uge 42	15-okt	Mandag	Fartleg			Gæstetræner	Lis	
	17-okt	Onsdag	Tempotur			Gæstetræner	Lis	
	20-okt	Lørdag	Lang tur		Odder Øst			
Uge 43	22-okt	Mandag	Fartleg			Henrik B	Mette	
	24-okt	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Mette	
	27-okt	Lørdag	Lang tur		Odder Vest			Himmelbjergløb Søndag
Uge 44	29-okt	Mandag	Fartleg			René	Heidi	
	31-okt	Onsdag	Tempotur			René	Heidi	
	3-nov	Lørdag	Lang tur		Odder Nord			
Uge 45	5-nov	Mandag	Fartleg			Keld	Tina	
	7-nov	Onsdag	Tempotur			Keld	Tina	
	10-nov	Lørdag	Lang tur		Odder Syd			
Uge 46	12-nov	Mandag	Fartleg			Gæstetræner	Nancy	
	14-nov	Onsdag	Tempotur			Gæstetræner	Nancy	

Uge	Dato	Dag	Træning	Bemærkning	Rute/ Lokalitet	Træner 1	Træner 2	Husk
	17-nov	Lørdag	Lang tur		Odder Øst			
Uge 47	19-nov	Mandag	Fartleg			Henrik B	Janne	
	21-nov	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Janne	
	24-nov	Lørdag	Run & Bubbles, cannonball løb i Gedved					Klubtur, Jakob Westphall
Uge 48	26-nov	Mandag	Fartleg			René	Lis	
	28-nov	Onsdag	Tempotur			René	Lis	
	1-dec	Lørdag	Lang tur		Odder Vest			
Uge 49	3-dec	Mandag	Fartleg			Keld	Mette	
	5-dec	Onsdag	Tempotur			Keld	Mette	
	8-dec	Lørdag	Lang tur		Odder Nord			
Uge 50	10-dec	Mandag	Fartleg			Gæstetræner	Heidi	
	12-dec	Onsdag	Tempotur			Gæstetræner	Heidi	
	15-dec	Lørdag	Lang tur		Odder Syd			
Uge 51	17-dec	Mandag	Fartleg			Henrik B	Tina	
	19-dec	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Tina	
	22-dec	Lørdag	X-max Løb					Klub løb
Uge 52	24-dec	Mandag	Juleferie følg facebook					
	26-dec	Onsdag	Juleferie følg facebook					
	29-dec	Lørdag	Juleferie følg facebook					
2019 klubarrangementer								
	?	Lørdag	Fastelavnsløb mod BMI					Klub løb, Hans Chr.
	30-mar	Lørdag	WM cross country, Moesgaard					Klubtur
	?	Lørdag	Kvindeløb					Kvinder løber, herrer hjælper
	?	Lørdag	Odder ½ Maraton					Klub løb