



## 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
- Odder Vest 19,7 km Balle, Fensholt, Torriid kirke, Sønderskov, Ulskov, Odder

**Mødested og tidspunkt:** **Perioden 1/10 - 31/5:** **Perioden 1/6 - 30/9:**  
 Mandag + onsdag kl. 18.00 Spektrum Skovbakkeskolen (ny P-plads)  
 Lørdag kl. 09.00, (klubben Svømmehallen Svømmehallen  
 giver kaffe efter løbet)

## 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

### 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.

Uge	Dato	Dag	Træning	Bemærkning	Rute/ Lokalitet	Træner 1	Træner 2	Husk
Uge 1	1-jan	Mandag	Rolig hyggetur	Start og slut ved Torvets pølsevogn kl 16.00		Keld	Tina	Penge til pølser !!
	3-jan	Onsdag	Tempotur			Lykke	Tina	
	6-jan	Lørdag	Lang tur		Odder Nord			
Uge 2	8-jan	Mandag	Fartleg			Henrik B	Nancy	
	10-jan	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Nancy	
	13-jan	Lørdag	Lang tur		Odder Syd			Lang løb i BMI, søndag
Uge 3	15-jan	Mandag	Fartleg			René	Janne	
	17-jan	Onsdag	Tempotur			René	Janne	
	20-jan	Lørdag	Lang tur		Odder Øst			
Uge 4	22-jan	Mandag	Fartleg			Keld	Lis	
	24-jan	Onsdag	Tempotur			Keld	Lis	
	27-jan	Lørdag	Lang tur		Odder Vest			
Uge 5	29-jan	Mandag	Fartleg			Gæstetræner	Mette	
	31-jan	Onsdag	Tempotur			Gæstetræner	Mette	
	3-feb	Lørdag	Trail tur	Tur til Silkeborg	Silkeborg	Trail banden		Fælleskørsel
Uge 6	5-feb	Mandag	Fartleg			Lykke	Tina	
	7-feb	Onsdag	Tempotur			Lykke	Tina	
	10-feb	Lørdag	Lang tur		Odder Nord			
Uge 7	12-feb	Mandag	Fartleg			Henrik B	Nancy	
	14-feb	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Nancy	
	17-feb	Lørdag	Lang tur		Odder Syd			
Uge 8	19-feb	Mandag	Fartleg			René	Janne	
	21-feb	Onsdag	Tempotur			René	Janne	
	24-feb	Lørdag	Lang tur		Odder Øst			
Uge 9	26-feb	Mandag	Fartleg	Test af formen !		Keld	Lis	
	28-feb	Onsdag	Tempotur			Keld	Lis	
	3-mar	Lørdag	Fastelavnsløb mod BMI, i BMI		BMI			Fastelavnsløb mod BMI, i BMI
Uge 10	5-mar	Mandag	Fartleg			Gæstetræner	Mette	
	7-mar	Onsdag	Tempotur			Gæstetræner	Mette	
	10-mar	Lørdag	Lang tur		Odder Vest			



## Fællestræning 2018

**Mødested og tidspunkt:** Mandag + onsdag kl. 18.00 Spektrum  
 Lørdag kl. 09.00, (klubben giver kaffe efter løbet) Svømmehallen

**Perioden 1/10 - 31/5:** Spektrum

**Perioden 1/6 - 30/9:** Skovbakkeskolen (ny P-plads) Svømmehallen

## Faste Lørdagsruter

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

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

Odder Øst

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

## 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

### 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.

Uge	Dato	Dag	Træning	Bemærkning	Rute/ Lokalitet	Træner 1	Træner 2	Husk
Uge 11	12-mar	Mandag	Rolig hyggetur			Lykke	Tina	
	14-mar	Onsdag	Tempotur			Lykke	Tina	
	17-mar	Lørdag	Trail tur	Tur til Silkeborg	Silkeborg	Trail banden		Fælleskørsel
Uge 12	19-mar	Mandag	Fartleg			Henrik B	Nancy	
	21-mar	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Nancy	
	24-mar	Lørdag	Kvindeløb i Odder, hjælper tur efter løbet					Kvindeløb i Odder
Uge 13	26-mar	Mandag	Fartleg			Keld	Janne	
	28-mar	Onsdag	Tempotur			Keld	Janne	
	31-mar	Lørdag	Lang tur		Odder Nord			Påske lørdag
Uge 14	2-apr	Mandag	Fartleg			René	Lis	2. påskedag
	4-apr	Onsdag	Tempotur			René	Lis	
	7-apr	Lørdag	Lang tur		Odder Syd			
Uge 15	9-apr	Mandag	Fartleg			Gæstetræner	Mette	
	11-apr	Onsdag	Tempotur			Gæstetræner	Mette	
	14-apr	Lørdag	Lang tur		Odder Øst			
Uge 16	16-apr	Mandag	Fartleg			Lykke	Tina	
	18-apr	Onsdag	Tempotur			Lykke	Tina	
	21-apr	Lørdag	Lang tur		Odder Vest			
Uge 17	23-apr	Mandag	Fartleg			Henrik B	Nancy	
	25-apr	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Nancy	
	28-apr	Lørdag	Lang tur		Odder Nord			
Uge 18	30-apr	Mandag	Fartleg			René	Janne	
	2-maj	Onsdag	Tempotur			René	Janne	
	5-maj	Lørdag	Odder halvmarathon					Odder halvmarathon
Uge 19	7-maj	Mandag	Fartleg	Test af formen !		Keld	Lis	
	9-maj	Onsdag	Tempotur			Keld	Lis	
	12-maj	Lørdag	Lang tur		Odder Syd			
Uge 20	14-maj	Mandag	Fartleg			Gæstetræner	Mette	
	16-maj	Onsdag	Tempotur			Gæstetræner	Mette	
	19-maj	Lørdag	Lang tur		Odder Øst			



## Fællestræning 2018

**Mødested og tidspunkt:** **Perioden 1/10 - 31/5:** **Perioden 1/6 - 30/9:**  
 Mandag + onsdag kl. 18.00 Spektrum Skovbakkeskolen (ny P-plads)  
 Lørdag kl. 09.00, (klubben giver kaffe efter løbet) Svømmehallen Svømmehallen

## 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**  
**Odder Vest** 19,7 km Balle, Fensholt, Torrild kirke, Sønderskov, Ulskov, Odder

### 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 21	21-maj	Mandag	Fartleg			Lykke	Tina	Royal Run, Aarhus, 2. pinsedag
	23-maj	Onsdag	Tempotur			Lykke	Tina	
	26-maj	Lørdag	Lang tur		Odder Vest			
Uge 22	28-maj	Mandag	Fartleg			Henrik B	Nancy	
	30-maj	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Nancy	
	2-jun	Lørdag	Lang tur		Odder Nord			
Uge 23	4-jun	Mandag	Fartleg			René	Janne	Start fra Skovbakken
	6-jun	Onsdag	Tempotur			René	Janne	
	9-jun	Lørdag	Lang tur		Odder Syd			
Uge 24	11-jun	Mandag	Fartleg			Keld	Lis	
	13-jun	Onsdag	Tempotur			Keld	Lis	
	16-jun	Lørdag	Stafet for liver Odder	Fælles stafet.		Keld		Stafet for liver Odder
Uge 25	18-jun	Mandag	Fartleg			Gæstetræner	Mette	
	20-jun	Onsdag	Tempotur			Gæstetræner	Mette	
	23-jun	Lørdag	Lang tur		Odder Øst			Aarhus City halvmarathon, Søndag 24.
Uge 26	25-jun	Mandag	Fartleg			Lykke	Tina	
	27-jun	Onsdag	Tempotur			Lykke	Tina	
	30-jun	Lørdag	Lang tur		Odder Vest			