



## Fællestræning 2018

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

## 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** 17 km, Rørt, Bjergager, Skasild kirke, Stranden, Rude, Nølev  
**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 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	Gæstetræner Poul B. Thomsen
	31-jan	Onsdag	Tempotur			Gæstetræner	Mette	Gæstetræner Poul B. Thomsen
	3-feb	Lørdag	Trail tur	Tur til Silkeborg	Ca. 2 timers løb	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	Gæstetræner Finn Ernst
	7-mar	Onsdag	Tempotur			Gæstetræner	Mette	Gæstetræner Finn Ernst
	10-mar	Lørdag	Lang tur		Odder Vest			



## 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 Svømmehallen Svømmehallen  
 kaffe efter løbet)

## 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** 17 km, Rørt, Bjergager, Skasild kirke, Stranden, Rude, Nølev  
**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		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	Gæstetræner Anders Ø. Sørensen
	11-apr	Onsdag	Tempotur			Gæstetræner	Mette	Gæstetræner Anders Ø. Sørensen
	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			Lykke	Nancy	
	25-apr	Onsdag	Tempotur			Lykke	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 Svømmehallen Svømmehallen  
 kaffe efter løbet)

## 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, 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 21	21-maj	Mandag	Fartleg			Henrik B	Tina	Royal Run, Aarhus, 2. pinsedag
	23-maj	Onsdag	Tempotur			Henrik B	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			