



Fællestræning 2019

Faste Lørdagsruter

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

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, Sønderkov, Ulskov, Odder

Indhold:

Mandag Fartleg

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

Lørdag En lang tur - typisk fra 10-22 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 1	31-dec	Mandag		Nytårsbad, kl 9.30				Nytårsbad ved Saksild
	2-jan	Onsdag	Tempotur			René	Nancy	Nytårsløb, 1. Januar kl. 16.00 fra Pølsevognen
	5-jan	Lørdag	Lang tur		Kaffe og rundstykker Odder Øst			
Uge 2	7-jan	Mandag	Fartleg			Keld	Janne	
	9-jan	Onsdag	Tempotur			Keld	Janne	
	12-jan	Lørdag	Træningstur		Odder Vest			Lang løb BMI, søndag
Uge 3	14-jan	Mandag	Fartleg			Gæstetræner	Lis	
	16-jan	Onsdag	Tempotur			Gæstetræner	Lis	
	19-jan	Lørdag	Crossløb & Klubfest	Vi tager til Moesgaard for at træne på WM ruten, fælles afgang 8.30				Klubfest
Uge 4	21-jan	Mandag	Fartleg			Henrik B	Mette	
	23-jan	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Mette	
	26-jan	Lørdag	Lang tur		Kaffe og rundstykker Odder Nord			
Uge 5	28-jan	Mandag	Fartleg			René	Heidi	
	30-jan	Onsdag	Tempotur			René	Heidi	
	2-feb	Lørdag	Lang tur		Odder Syd			
Uge 6	4-feb	Mandag	Fartleg			Keld	Nancy	
	6-feb	Onsdag	Tempotur			Keld	Nancy	
	9-feb	Lørdag	Lang tur		Odder Øst			
Uge 7	11-feb	Mandag	Fartleg			Nicolaj	Janne	
	13-feb	Onsdag	Tempotur			Nicolaj	Janne	
	16-feb	Lørdag	Lang tur		Kaffe og rundstykker Odder Vest			
Uge 8	18-feb	Mandag	Fartleg			Gæste træner	Lis	
	20-feb	Onsdag	Tempotur			Gæste træner	Lis	
	23-feb	Lørdag	Lang tur		Odder Nord			
Uge 9	25-feb	Mandag	Fartleg			Henrik B	Mette	
	27-feb	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Mette	
	2-mar	Lørdag	Lang tur		Odder Syd			

Uge	Dato	Dag	Træning	Bemærkning		Rute/ Lokalitet	Træner 1	Træner 2	Husk	
Uge 10	4-mar	Mandag	Fartleg				René	Heidi		
	6-mar	Onsdag	Tempotur				René	Heidi		
	9-mar	Lørdag	Fastelavnsløb mod BMI						Tovholder, Hans Christian	
Uge 11	11-mar	Mandag	Fartleg				Keld	Nancy		
	13-mar	Onsdag	Tempotur				Keld	Nancy		
	16-mar	Lørdag	Lang tur			Odder Øst				
Uge 12	18-mar	Mandag	Fartleg				Nicolaj	Janne		
	20-mar	Onsdag	Tempotur				Nicolaj	Janne		
	23-mar	Lørdag	Lang tur			Odder Vest				
Uge 13	25-mar	Mandag	Fartleg				Gæste træner	Lis		
	27-mar	Onsdag	Tempotur				Gæste træner	Lis		
	30-mar	Lørdag	WM cross	WM cross, Moesgaard, og vi har rundstykkerne med						WM cross, Moesgaard (Keld tovholder)
Uge 14	1-apr	Mandag	Fartleg				Henrik B	Mette		
	3-apr	Onsdag	Tempotur				Henrik B	Mette		
	6-apr	Lørdag	Lang tur			Odder Nord			Søndag, Skvæt skovløb (Henrik B. tovholder)	
Uge 15	8-apr	Mandag	Fartleg				René	Heidi		
	10-apr	Onsdag	Tempotur				René	Heidi		
	13-apr	Lørdag	Lang tur			Odder Syd				
Uge 16	15-apr	Mandag	Fartleg				Keld	Nancy		
	17-apr	Onsdag	Tempotur				Keld	Nancy		
	20-apr	Lørdag	Lang tur	Påske	Kaffe og rundstykker	Odder Øst				
Uge 17	22-apr	Mandag	Fartleg	Påske			Nicolaj	Janne		
	24-apr	Onsdag	Tempotur				Nicolaj	Janne		
	27-apr	Lørdag	Lang tur			Odder Vest				
Uge 18	29-apr	Mandag	Fartleg				Gæste træner	Lis		
	1-maj	Onsdag	Tempotur				Gæste træner	Lis		
	4-maj	Lørdag	Lang tur			Odder Nord				
Uge 19	6-maj	Mandag	Fartleg				Henrik B	Mette		
	8-maj	Onsdag	Tempotur				Henrik B	Mette		
	11-maj	Lørdag	Lang tur		Kaffe og rundstykker	Odder Syd				
Uge 20	13-maj	Mandag	Fartleg				René	Heidi		
	15-maj	Onsdag	Tempotur				René	Heidi	16. maj BE løb (Mette S. tovholder)	
	18-maj	Lørdag	Lang tur			Odder Øst				
Uge 21	20-maj	Mandag	Fartleg				Keld	Nancy		
	22-maj	Onsdag	Tempotur				Keld	Nancy		
	25-maj	Lørdag	Lang tur			Odder Vest				
Uge 22	27-maj	Mandag	Fartleg				Nicolaj	Janne		
	29-maj	Onsdag	Tempotur				Nicolaj	Janne		
	1-jun	Lørdag	Lang tur		Kaffe og rundstykker	Odder Nord				

Uge	Dato	Dag	Træning	Bemærkning	Rute/ Lokalitet	Træner 1	Træner 2	Husk
Uge 23	3-jun	Mandag	Fartleg			Gæste træner	Lis	
	5-jun	Onsdag	Tempotur			Gæste træner	Lis	
	8-jun	Lørdag	Lang tur		Odder Syd			
Uge 24	10-jun	Mandag	Fartleg	Pinse		Henrik B	Mette	
	12-jun	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Mette	
	15-jun	Lørdag	Stafet for livet					Stafet for livet (Keld og Mette S. tovholder)
Uge 25	17-jun	Mandag	Fartleg			René	Heidi	
	19-jun	Onsdag	Tempotur			René	Heidi	
	22-jun	Lørdag	Klubtur til Aabenraa	Vi tager rundstykkerne med				Aabenraa Bjergmarathon (René tovholder)
Uge 26	24-jun	Mandag	Fartleg			Keld	Nancy	
	26-jun	Onsdag	Tempotur			Keld	Nancy	
	29-jun	Lørdag	Lang tur		Odder Øst			