



Fællestræning 2019

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

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

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 5-11 km men kan afkortes og forlænges
 Lørdag En lang tur - typisk fra 5-22 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 27 | 1-jul | Mandag | Fartleg | | | Nicolaj | Janne | |
| | 3-jul | Onsdag | Tempotur | | | Nicolaj | Janne | |
| | 6-jul | Lørdag | Lang tur | | Odder Vest | | | |
| Uge 28 | 8-jul | Mandag | Fartleg | | | Keld | Lis | |
| | 10-jul | Onsdag | Tempotur | | | Keld | Lis | |
| | 13-jul | Lørdag | Klub løb | HOU MINI TRI | HOU | | | |
| Uge 29 | 15-jul | Mandag | Fartleg | | | René | Mette | |
| | 17-jul | Onsdag | Tempotur | | | René | Mette | |
| | 20-jul | Lørdag | Lang tur | | Odder Nord | | | |
| Uge 30 | 22-jul | Mandag | Fartleg | | | Henrik D | Heidi | |
| | 24-jul | Onsdag | Tempotur | | | Henrik D | Heidi | |
| | 27-jul | Lørdag | Lang tur | | Odder Syd | | | |
| Uge 31 | 29-jul | Mandag | Fartleg | | | Henrik B | Henrik N.S. | |
| | 31-jul | Onsdag | Tempotur | | | Henrik B | Henrik N.S. | |
| | 3-aug | Lørdag | Lang tur | | Odder Øst | | | |
| Uge 32 | 5-aug | Mandag | Fartleg | | | Jens | Nancy | |
| | 7-aug | Onsdag | Tempotur | | | Jens | Nancy | |
| | 10-aug | Lørdag | Lang tur | | Odder Vest | | | |
| Uge 33 | 12-aug | Mandag | Fartleg | | | Gæste træner | Janne | |
| | 14-aug | Onsdag | Tempotur | | | Gæste træner | Janne | |
| | 17-aug | Lørdag | Lang tur | | Odder Nord | | | |
| Uge 34 | 19-aug | Mandag | Fartleg | | | Nicolaj | Lis | |
| | 21-aug | Onsdag | Tempotur | | | Nicolaj | Lis | |
| | 24-aug | Lørdag | Lang tur | | Odder Syd | | | |
| Uge 35 | 26-aug | Mandag | Fartleg | | | Keld | Mette | |
| | 28-aug | Onsdag | Tempotur | | | Keld | Mette | |

| Uge | Dato | Dag | Træning | Bemærkning | Rute/ Lokalitet | Træner 1 | Træner 2 | Husk |
|--------|--------|---------|-----------------|-------------------------|--------------------|--------------|-------------|------|
| | 31-aug | Lørdag | Lang tur | | Odder Øst | | | |
| Uge 36 | 2-sep | Mandag | Fartleg | | | René | Heidi | |
| | 4-sep | Onsdag | Tempotur | | | René | Heidi | |
| | 7-sep | Lørdag | Lang tur | | Odder Vest | | | |
| Uge 37 | 9-sep | Mandag | Fartleg | | | Henrik D | Henrik N.S. | |
| | 11-sep | Onsdag | Tempotur | | | Henrik D | Henrik N.S. | |
| | 14-sep | Lørdag | Lang tur | | Odder Nord | | | |
| Uge 38 | 16-sep | Mandag | Fartleg | | | Henrik B | Janne | |
| | 18-sep | Onsdag | Tempotur | | | Henrik B | Janne | |
| | 21-sep | Lørdag | Lang tur | | Odder Syd | | | |
| Uge 39 | 23-sep | Mandag | Fartleg | | | Jens | Nancy | |
| | 25-sep | Onsdag | Tempotur | | | Jens | Nancy | |
| | 28-sep | Lørdag | Lang tur | | Odder Øst | | | |
| Uge 40 | 30-sep | Mandag | Fartleg | | | Gæste træner | Lis | |
| | 2-okt | Onsdag | Tempotur | | | Gæste træner | Lis | |
| | 5-okt | Lørdag | Klubtur | SKAGEN MARATHON | | | | |
| Uge 41 | 7-okt | Mandag | Fartleg | | | Nicolaj | Mette | |
| | 9-okt | Onsdag | Tempotur | | | Nicolaj | Mette | |
| | 12-okt | Lørdag | Lang tur | | Odder Vest | | | |
| Uge 42 | 14-okt | Mandag | Klub løb | ETAPELØB | ? | | | |
| | 15-okt | Tirsdag | Klub løb | ETAPELØB | ? | | | |
| | 16-okt | Onsdag | Klub løb | ETAPELØB | ? | | | |
| | 17-okt | Torsdag | Klub løb | ETAPELØB | ? | | | |
| | 18-okt | Fredag | Klub løb | ETAPELØB | ? | | | |
| Uge 43 | 21-okt | Mandag | Fartleg | | | Keld | Heidi | |
| | 23-okt | Onsdag | Tempotur | | | Keld | Heidi | |
| | 27-okt | Søndag | Klubtur | HIMMELBJERGLØBET | | | | |
| Uge 44 | 28-okt | Mandag | Fartleg | | | René | Henrik N.S. | |
| | 30-okt | Onsdag | Tempotur | | | René | Henrik N.S. | |
| | 2-nov | Lørdag | Lang tur | | Odder Nord | | | |
| Uge 45 | 4-nov | Mandag | Fartleg | | | Henrik D | Janne | |
| | 6-nov | Onsdag | Tempotur | | | Henrik D | Janne | |
| | 9-nov | Lørdag | Lang tur | | Odder Syd | | | |
| Uge 46 | 11-nov | Mandag | Fartleg | | | Henrik B | Lis | |
| | 13-nov | Onsdag | Tempotur | | | Henrik B | Lis | |
| | 16-nov | Lørdag | Lang tur | | Odder Øst | | | |
| Uge 47 | 18-nov | Mandag | Fartleg | | | Jens | Nancy | |
| | 20-nov | Onsdag | Tempotur | | | Jens | Nancy | |
| | 23-nov | Lørdag | Lang tur | | Odder Vest | | | |
| Uge 48 | 25-nov | Mandag | Fartleg | | | Gæste træner | Mette | |
| | 27-nov | Onsdag | Tempotur | | | Gæste træner | Mette | |
| | 30-nov | Lørdag | Lang tur | | Odder Nord | | | |

| Uge | Dato | Dag | Træning | Bemærkning | Rute/ Lokalitet | Træner 1 | Træner 2 | Husk |
|--------|--------|--------|-------------------|------------------------|--------------------|-------------|-------------|------|
| Uge 49 | 2-dec | Mandag | Fartleg | | | Nicolaj | Heidi | |
| | 4-dec | Onsdag | Tempotur | | | Nicolaj | Heidi | |
| | 7-dec | Lørdag | Lang tur | | Odder Syd | | | |
| Uge 50 | 9-dec | Mandag | Fartleg | | | Keld | Henrik N.S. | |
| | 11-dec | Onsdag | Tempotur | | | Keld | Henrik N.S. | |
| | 14-dec | Lørdag | Lang tur | | Odder Øst | | | |
| Uge 51 | 16-dec | Mandag | Fartleg | | | René | Janne | |
| | 18-dec | Onsdag | Tempotur | | | René | Janne | |
| | 21-dec | Lørdag | Klub løb | X-MAX LØBET | | | | |
| Uge 52 | 23-dec | Mandag | Fartleg | | | Henrik D | Lis | |
| | 25-dec | Onsdag | Tempotur | | | Henrik D | Lis | |
| | 28-dec | Lørdag | Lang tur | | Odder Vest | | | |
| Uge 1 | 30-dec | Mandag | Fartleg | | | Henrik B | Mette | |
| | 1-jan | Onsdag | Nytårs løb | Pølsevognsløbet | Torvet | Henrik B | Mette | |
| | 4-jan | Lørdag | Lang tur | | Odder Nord | | | |