



## 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, Skasilid 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

**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 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	Træner Talenthold	Kommentar
Uge 41	7-okt	Mandag	Fartleg			Nicolaj	Mette	Anne Sophie	
	9-okt	Onsdag	Tempotur			Nicolaj	Mette	Anne Sophie	
	12-okt	Lørdag	Lang tur		Odder Vest				
Uge 42	14-okt	Mandag	<b>Klub løb</b>	<b>ETAPELØB</b>	Se opslag				
	15-okt	Tirsdag	<b>Klub løb</b>	<b>ETAPELØB</b>	Se opslag				
	16-okt	Onsdag	<b>Klub løb</b>	<b>ETAPELØB</b>	Se opslag				
	17-okt	Torsdag	<b>Klub løb</b>	<b>ETAPELØB</b>	Se opslag				
	18-okt	Fredag	<b>Klub løb</b>	<b>ETAPELØB</b>	Se opslag				
Uge 43	21-okt	Mandag	Fartleg			Keld	Heidi	Morten	
	23-okt	Onsdag	Tempotur			Keld	Heidi	Morten	
	27-okt	Søndag	<b>Klubtur</b>	<b>HIMMELBJERGLØBET</b>					
Uge 44	28-okt	Mandag	Fartleg			René	Henrik N.S.	Thim	
	30-okt	Onsdag	Tempotur			René	Henrik N.S.	Thim	
	2-nov	Lørdag	Lang tur		Odder Nord				
Uge 45	4-nov	Mandag	Fartleg			Henrik D	Janne	Anders Ø	
	6-nov	Onsdag	Tempotur			Henrik D	Janne	Anders Ø	
	9-nov	Lørdag	Lang tur		Odder Syd				
Uge 46	11-nov	Mandag	Fartleg			Henrik B	Lis	Jan Kjær	
	13-nov	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Lis	Jan Kjær	
	16-nov	Lørdag	Lang tur		Odder Øst				
Uge 47	18-nov	Mandag	Fartleg			Jens	Nancy	Janne	
	20-nov	Onsdag	Tempotur			Jens	Nancy	Janne	
	23-nov	Lørdag	Lang tur		Odder Vest				
Uge 48	25-nov	Mandag	Fartleg			Gæste træner	Mette	Anders K.	
	27-nov	Onsdag	Tempotur			Gæste træner	Mette	Anders K.	
	30-nov	Lørdag	Lang tur		Odder Nord				

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