



## Fællestræning 2020

**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

## Faste Lørdagsruter

Odder Nord 18,5 km Bondevadvej, Pederstrup Bakken, Tulstrup  
 Odder Syd 22 km, Vejlskov, Ondrup, Golfbanen, Ørting kirke,  
 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 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.

Let øvede: løber lige ruter i lige uger og ulige ruter i ulige uger.

Uge	Dato	Dag	Træning	Bemærkning	Rute/ Lokalitet	Træner 1	Træner 2	Træner Let øvede	Kommentar
Uge 1	30-dec	Mandag	Fartleg			Henrik B	Mette	Mona	
	1-jan	Onsdag	Tempotur	<b>Pølsevognsløb / Nytårsløb</b>	<b>Torvet</b>	Henrik B	Mette	Mona	
	4-jan	Lørdag	Lang tur		Odder Nord				
Uge 2	6-jan	Mandag	Fartleg			René	Heidi	Carsten D	
	8-jan	Onsdag	Tempotur			René	Heidi	Carsten D	
	11-jan	Lørdag	Lang tur	<b>Nat ultra / Lang løb BMI, Søndag</b>	Odder Syd				
Uge 3	13-jan	Mandag	Fartleg			Jens I	Nancy	Claus B	
	15-jan	Onsdag	Tempotur			Jens I	Nancy	Claus B	
	18-jan	Lørdag	Lang tur		Odder Øst				
Uge 4	20-jan	Mandag	Fartleg			Nicolai	Lis	Henrik B	
	22-jan	Onsdag	Tempotur			Nicolai	Lis	Henrik B	<b>Klubaften se FB</b>
	25-jan	Lørdag	Lang tur	<b>DagligBrugsen/ Gylling- løbet</b>					
Uge 5	27-jan	Mandag	Fartleg			Henning Ø	Jette	Tenna	
	29-jan	Onsdag	Tempotur			Henning Ø	Jette	Tenna	
	1-feb	Lørdag	Lang tur		Odder Vest				
Uge 6	3-feb	Mandag	Fartleg			Andreas	Henrik N.S.	Mette Kjær	
	5-feb	Onsdag	Tempotur			Andreas	Henrik N.S.	Mette Kjær	
	8-feb	Lørdag	Lang tur		Odder Nord				
Uge 7	10-feb	Mandag	Fartleg			Keld	Mette	Uwe	
	12-feb	Onsdag	Tempotur			Keld	Mette	Uwe	
	15-feb	Lørdag	Lang tur		Odder Syd				
Uge 8	17-feb	Mandag	Fartleg			Anne Sophie	Janne	Preben E	
	19-feb	Onsdag	Tempotur			Anne Sophie	Janne	Preben E	
	22-feb	Lørdag	Lang tur	<b>Fastelavn</b>	Odder Øst				
Uge 9	24-feb	Mandag	Fartleg			René	Heidi	Morten	
	26-feb	Onsdag	Tempotur			René	Heidi	Morten	
	29-feb	Lørdag		<b>Fastelavns løb mod BMI, vi skal have begge pokaler retur til Odder!</b>					

Let øvede: løber lige ruter i lige uger og ulige ruter i ulige uger.

Uge	Dato	Dag	Træning	Bemærkning	Rute/ Lokalitet	Træner 1	Træner 2	Træner Let øvede	Kommentar
Uge 10	2-mar	Mandag	Fartleg			Jens I	Nancy	Carsten D	
	4-mar	Onsdag	Tempotur			Jens I	Nancy	Carsten D	
	7-mar	Lørdag	Lang tur		Odder Vest				
Uge 11	9-mar	Mandag	Fartleg			Nicolai	Lis	Thim	
	11-mar	Onsdag	Tempotur			Nicolai	Lis	Thim	
	14-mar	Lørdag	Lang tur		Odder Nord				
Uge 12	16-mar	Mandag	Fartleg			Henning Ø	Jette	Anders Ø	
	18-mar	Onsdag	Tempotur			Henning Ø	Jette	Anders Ø	Opstarts nyt begynderhold
	21-mar	Lørdag	Lang tur		Odder Syd				
Uge 13	23-mar	Mandag	Fartleg			Andreas	Henrik N.S.	Jan Kjær	1. træning begynderhold 3
	25-mar	Onsdag	Tempotur			Andreas	Henrik N.S.	Jan Kjær	
	28-mar	Lørdag	Lang tur		Odder Øst				
Uge 14	30-mar	Mandag	Fartleg			Keld	Mette	Janne	
	1-apr	Onsdag	Tempotur			Keld	Mette	Janne	
	5-apr	Søndag	Klubløb	Søndag, Skvæt Skov Løbet Skanderborg. Alle kan deltage, super stort kagebord!					Klub betalt
Uge 15	6-apr	Mandag	Fartleg			Anne Sophie	Janne	Henrik B	
	8-apr	Onsdag	Tempotur			Anne Sophie	Janne	Henrik B	
	11-apr	Lørdag	Lang tur		Odder Vest				
Uge 16	13-apr	Mandag	Fartleg	PÅSKE		René	Heidi	Anders K.	
	15-apr	Onsdag	Tempotur			René	Heidi	Anders K.	
	18-apr	Lørdag	Lang tur		Odder Nord				
Uge 17	20-apr	Mandag	Fartleg			Jens I	Nancy	Anne Sophie	
	22-apr	Onsdag	Tempotur			Jens I	Nancy	Anne Sophie	
	25-apr	Lørdag	Lang tur		Odder Syd				
Uge 18	27-apr	Mandag	Fartleg			Nicolai	Lis	Carsten D	
	29-apr	Onsdag	Tempotur			Nicolai	Lis	Carsten D	
	2-maj	Lørdag	Lang tur		Odder Øst				
Uge 19	4-maj	Mandag	Fartleg			Henning Ø	Jette	Lisbeth	
	6-maj	Onsdag	Tempotur			Henning Ø	Jette	Lisbeth	
	9-maj	Lørdag	Lang tur		Odder Vest				
Uge 20	11-maj	Mandag	Fartleg			Andreas	Henrik N.S.	Mona	
	13-maj	Onsdag	Tempotur			Andreas	Henrik N.S.	Mona	
	16-maj	Lørdag	Lang tur		Odder Nord				
Uge 21	18-maj	Mandag	Fartleg			Keld	Mette	Claus B	
	20-maj	Onsdag	Tempotur			Keld	Mette	Claus B	
	23-maj	Lørdag	Lang tur		Odder Syd				
Uge 22	25-maj	Mandag	Fartleg			Anne Sophie	Janne	Jan Skriver	
	27-maj	Onsdag	Tempotur			Anne Sophie	Janne	Jan Skriver	
	31-maj	Lørdag	Lang tur	Pinse	Odder Øst				
Uge 23	1-jun	Mandag	Fartleg			René	Heidi	Tenna	
	3-jun	Onsdag	Tempotur			René	Heidi	Tenna	
	6-jun	Lørdag	Lang tur	BMI - Cannonball	Odder Vest				

Let øvede: løber lige ruter i lige uger og ulige ruter i ulige uger.

Uge	Dato	Dag	Træning	Bemærkning	Rute/ Lokalitet	Træner 1	Træner 2	Træner Let øvede	Kommentar
Uge 24	8-jun	Mandag	Fartleg			Jens I	Nancy	Mette Kjær	
	10-jun	Onsdag	Tempotur			Jens I	Nancy	Mette Kjær	
	13-jun	Lørdag	Lang tur		Odder Nord				<b>Afslutning begynderhold 3.</b>
Uge 25	15-jun	Mandag	Fartleg			Nicolai	Lis	Uwe	
	17-jun	Onsdag	Tempotur			Nicolai	Lis	Uwe	
	20-jun	Lørdag / søndag	<b>Klub løb</b>	<b>Stafet for livet</b>					
Uge 26	22-jun	Mandag	Fartleg			Henning Ø	Jette	Carsten D	
	24-jun	Onsdag	Tempotur			Henning Ø	Jette	Carsten D	
	27-jun	Lørdag	Lang tur		Odder Syd				
Uge 27	29-jun	Mandag	Fartleg			Andreas	Henrik N.S.	Preben E	
	1-jul	Onsdag	Tempotur			Andreas	Henrik N.S.	Preben E	
	4-jul	Lørdag	Lang tur		Odder Øst				