



## 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, Torriild kirke, Sønderskov, Ulskov, Odder

### 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.

## 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

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 28	6-jul	Mandag	Fartleg			Andreas	Mette	Morten	
	8-jul	Onsdag	Tempotur			Andreas	Mette	Morten	
	11-jul	Lørdag	Lang tur						
Uge 29	13-jul	Mandag	Fartleg			René	Janne	Thim	
	15-jul	Onsdag	Tempotur			René	Janne	Thim	
	18-jul	Lørdag	Lang tur						
Uge 30	20-jul	Mandag	Fartleg			Nicolai	Heidi	Anders Ø	
	22-jul	Onsdag	Tempotur			Nicolai	Heidi	Anders Ø	
	25-jul	Lørdag	Lang tur						
Uge 31	27-jul	Mandag	Fartleg			Jens I	Nancy	Carsten D	
	29-jul	Onsdag	Tempotur			Jens I	Nancy	Carsten D	
	1-aug	Lørdag	Lang tur						
Uge 32	3-aug	Mandag	Fartleg			Anne Sophie	Lis	Jan Kjær	
	5-aug	Onsdag	Tempotur	Intro til nyt løbestarthold		Anne Sophie	Lis	Jan Kjær	
	8-aug	Lørdag	Lang tur						
Uge 33	10-aug	Mandag	Fartleg	Nyt løbestart hold		Henning Ø	Jette	Janne	
	12-aug	Onsdag	Tempotur			Henning Ø	Jette	Janne	
	15-aug	Lørdag	Lang tur						
Uge 34	17-aug	Mandag	Fartleg			Keld	Henrik N.S.	Henrik B	
	19-aug	Onsdag	Tempotur			Keld	Henrik N.S.	Henrik B	
	22-aug	Lørdag	Lang tur						
Uge 35	24-aug	Mandag	Fartleg			Henrik B	Mette	Anders K.	
	26-aug	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Mette	Anders K.	
	29-aug	Lørdag	Lang tur						
Uge 36	31-aug	Mandag	Fartleg			Andreas	Janne	Anne Sophie	
	2-sep	Onsdag	Tempotur			Andreas	Janne	Anne Sophie	
	5-sep	Lørdag							

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 37	7-sep	Mandag	Fartleg			René	Heidi	Carsten D	
	9-sep	Onsdag	Tempotur			René	Heidi	Carsten D	
	12-sep	Lørdag	Lang tur						
Uge 38	14-sep	Mandag	Fartleg			Nicolai	Lis	Lisbeth	
	16-sep	Onsdag	Tempotur			Nicolai	Lis	Lisbeth	
	19-sep	Lørdag	Lang tur						
Uge 39	21-sep	Mandag	Fartleg			Jens I	Nancy	Mona	
	23-sep	Onsdag	Tempotur			Jens I	Nancy	Mona	
	26-sep	Lørdag	Lang tur						
Uge 40	28-sep	Mandag	Fartleg			Anne Sophie	Jette	Claus B	
	30-sep	Onsdag	Tempotur			Anne Sophie	Jette	Claus B	
	<b>4-okt</b>	<b>Søndag</b>	<b>Klubløb</b>	<b>Moesgaard trail</b>	<b>Fælles tilmelding</b>				
Uge 41	5-okt	Mandag	Fartleg			Henning Ø	Henrik N.S.	Jan Skriver	
	7-okt	Onsdag	Tempotur			Henning Ø	Henrik N.S.	Jan Skriver	
	10-okt	Lørdag	Lang tur	<b>11.okt Bestseller Aarhus City</b>					
Uge 42	12-okt	Mandag	<b>Etapeløb Odder</b>	<b>Etapeløb Odder</b>					
	14-okt	Onsdag	<b>Etapeløb Odder</b>	<b>Etapeløb Odder</b>					
	17-okt	Lørdag	<b>Etapeløb Odder</b>	<b>Etapeløb Odder</b>					
Uge 43	19-okt	Mandag	Fartleg			Andreas	Mette	Carsten D	
	21-okt	Onsdag	Tempotur			Andreas	Mette	Carsten D	
	<b>25-okt</b>	<b>Søndag</b>	<b>Klubløb</b>	<b>Himmelbjergløbet</b>	<b>Fælles tilmelding</b>				
Uge 44	26-okt	Mandag	Fartleg			Henrik B	Janne	Tenna	
	28-okt	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Janne	Tenna	
	31-okt	Lørdag	Lang tur						
Uge 45	2-nov	Mandag	Fartleg			Keld	Heidi	Mette Kjær	
	4-nov	Onsdag	Tempotur			Keld	Heidi	Mette Kjær	
	7-nov	Lørdag	Lang tur						
Uge 46	9-nov	Mandag	Fartleg			René	Jette	Uwe	
	11-nov	Onsdag	Tempotur			René	Jette	Uwe	
	14-nov	Lørdag	Lang tur						
Uge 47	16-nov	Mandag	Fartleg			Nicolai	Lis	Preben E	
	18-nov	Onsdag	Tempotur			Nicolai	Lis	Preben E	
	21-nov	Lørdag	Lang tur						
Uge 48	23-nov	Mandag	Fartleg			Jens I	Nancy	Morten	
	25-nov	Onsdag	Tempotur			Jens I	Nancy	Morten	
	28-nov	Lørdag	Lang tur						
Uge 49	30-nov	Mandag	Fartleg			Anne Sophie	Henrik N.S.	Carsten D	
	2-dec	Onsdag	Tempotur			Anne Sophie	Henrik N.S.	Carsten D	
	5-dec	Lørdag	Lang tur						

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 50	7-dec	Mandag	Fartleg			Henning Ø	Mette	Thim	
	9-dec	Onsdag	Tempotur			Henning Ø	Mette	Thim	
	12-dec	Lørdag	Lang tur						
Uge 51	14-dec	Mandag	Fartleg			Andreas	Janne	Anders Ø	
	16-dec	Onsdag	Tempotur			Andreas	Janne	Anders Ø	
	19-dec	Lørdag	<b>Klubløb</b>	<b>X-max løb</b>					
Uge 52	21-dec	Mandag	Fartleg			Henrik B	Heidi	Jan Kjær	
	23-dec	Onsdag	Tempotur			Henrik B	Heidi	Jan Kjær	
	26-dec	Lørdag	Lang tur						
Uge 53	28-dec	Mandag	Fartleg			Henning Ø	Lis	Janne	
	30-dec	Onsdag	Tempotur			Henning Ø	Lis	Janne	
	<b>1-dec</b>	<b>Fredag</b>	<b>Nytårsløb</b>						
Uge 1	4-jan	Mandag	Fartleg			Andreas	Jette	Henrik B	
	6-jan	Onsdag	Tempotur			Andreas	Jette	Henrik B	
	9-jan	Lørdag	Lang tur						