

LØBEPROGRAM:**OKT 2014****NÆSBY****motion**

DAG	DATO	KL.	TUR	KM	TID
Tors	2	18	Bolbro Interval	10	60
Søn	5	11	Caroline løbet		
Tirs	7	18	5 km test langesøstien	10	60
Tors	9	18	Kanal turen	10	60
Søn	12	10	Munkedammen	15	90
Tirs	14	18	Karinas skolevej	10	60
Tors	16	18	Faxe kondi ruten	11	60
Søn	19	10	Skovsøen	15	90
Tirs	21	18	Amu turen	12	70
Tors	23	18	Politituren	10	60
Søn	26	10	Lumby HUSK sommertid slutter	15	90
Tirs	28	18	Odiensbro	10	60
Tors	30	18	Don ø turen	10	30

En nærmere beskrivelse af ruterne kan ses på den ophængte oversigt – og på hjemmesiden: www.naesby-if.dk