

LØBEPROGRAM: JUNI**NÆSBY****motion**

| DAG | DATO | KL. | TUR | KM | TID |
|------------|-------------|------------|------------------------------------|-----------|------------|
| Tors | 4/6 | 17:30 | Eventyrruten | 10 | 60 |
| Tors | 6/6 | 17:30 | OLM ruter 5 km - 10 km - 15 km | 5-10-15 | 60 |
| Tirs | 11/6 | 17:30 | Special træning + Mesterskabsruten | 40 | 5,9 |
| Tors | 13/6 | 17:30 | Hvad synes du? | 10 | 60 |
| Tirs | 18/6 | 17:30 | Eventyrruten | 10 | 60 |
| Tors | 20/6 | 17:30 | Kirkendrup skov | 10 | 60 |
| Tirs | 25/6 | 17:30 | Bolbro | 10,7 | 60 |
| Tors | 27/6 | 17:30 | Hvad synes du? | 10 | 60 |

En nærmere beskrivelse af ruterne kan ses på den ophængte oversigt – og på hjemmesiden: www.n-i-f.dk

Bakke træning/Intervaller Åløkke

Søhusstien, Rugårdsvej, Åløkke Alle Rundstrækning: <Åløkkehaven, Næsbyvej, Åløkke Alle> retur ad Jægerhusstien, Søhusstien

Eventyrruten

Stien til træbro, krydse Stavis Å, herfra følges Eventyrruten, hjem af Søhusstien

OLM ruter 5 km 10 km 15 km

Se kort på opslagstavle

Specialtræning+Mesterskabsruten

Eventyrruten

Stien til træbro, krydse Stavis Å, herfra følges Eventyrruten, hjem af Søhusstien

Kirkendrup Skov

Bogensevej, Stærehusvej, Kirkendrup skov (1 km interval). Hjem via stien bag ved Storkeløkken, Næsby haveforening,, Smedebakken, Bogensevej, Thune Nielsens vej.

Bolbro

Søhusstien, Langesøstien, Møllemarksvej, Bolbro bakke (3,8 km).

Eventyrløbet