

**LØBEPROGRAM:****MAJ 2015****NÆSBY****motion**

<b>DAG</b>	<b>DATO</b>	<b>KL.</b>	<b>TUR</b>	<b>KM</b>	<b>TID</b>
TIR	5	18	INTERVAL VED LUZY / MARY-ANN	10	60
TORS	7	18	KIRKENDRUPSKOVEN	10	60
SØN	10	10	MUNKEDAMMEN	16	90
TIR	12	18	KANALTUREN	10	60
TORS	14	10	EVENTYR LØB / HYGGE I TELTET BAGEFTER	5/10	
SØN	17	10	DALUM VANDTÅRN	16	90
TIR	19	18	ODINSBROEN	10	60
TORS	21	18	INTERVAL	10	60
SØN	24	10	BRANDSTATIONEN	15	90
TIR	26	18	LYKKEGRAVEN/TRAMPESTI	10	60
TORS	28	18	SKYTTEHUSET	10	60
SØN	31	10	LUMBY	16	90

En nærmere beskrivelse af ruterne kan ses på den ophængte oversigt – og på hjemmesiden: [www.n-i-f.dk](http://www.n-i-f.dk)