

**LØBEPROGRAM: November 2014****NÆSBY****motion**

| DAG  | DATO | KL. | TUR                            | KM | TID |
|------|------|-----|--------------------------------|----|-----|
| TIRS | 4    | 18  | LANGSØSTIEN 5 KM TEST          | 10 | 60  |
| TORS | 6    | 18  | KRYDDERIVEJENE                 | 10 | 60  |
| SØN  | 9    | 10  | DALUM VANDTÅRN                 | 16 | 90  |
| TIRS | 11   | 18  | MUSKLER OG LED LAVER TRÆNINGEN |    |     |
| TORS | 13   | 18  | ODINS BRO                      | 10 | 60  |
| SØN  | 16   | 10  | SKOVSVØEN                      | 16 | 90  |
| TIRS | 18   | 18  | KARINASS SKOLEVEJ              | 9  | 60  |
| TORS | 20   | 18  | AMU TUREN                      | 12 | 70  |
| SØN  | 23   |     | DGI LØB                        |    |     |
| TIRS | 25   | 18  | BANEGÅRDEN                     | 10 | 60  |
| TORS | 27   | 18  | VINTERRUTEN                    | 10 | 60  |
| SØN  | 30   | 10  | LØKKEGRAVEN                    | 16 | 90  |
|      |      |     |                                |    |     |
|      |      |     |                                |    |     |

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