

**LØBEPROGRAM:****NOV 2015****NÆSBY****motion**

<b>DAG</b>	<b>DATO</b>	<b>KL.</b>	<b>TUR</b>	<b>KM</b>	<b>TID</b>
TIRS	3	18	ÅLØKKESKOVEN MED BAKKETRÆNING . VED SOLVEIG	10	60
TORS	5	18	DON Ø TUREN	12	70
SØN	8	10	FRIT VALG		
TIRS	10	18	KOCKSGADE	12	70
TORS	12	18	KANAL TUREN M/INTERVAL . VED SOLVEIG	10	60
SØN	15	10	FRIT VALG		
TIRS	17	18	LANGESØSTIEN	10	60
TORS	19	18	AMU TUREN	12	70
SØN	22		HJÆLPER TIL DGI LØBET		
TIRS	24	18	ODIENS BROEN	10	60
TORS	26	18	KARINAS SKOLEVEJ	10	60
SØN	29	10	FRIT VALG		

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