

**LØBEPROGRAM: OKTOBER****NÆSBY****motion**

DAG	DATO	KL.	TUR	KM	TID
Tirs	2/10	17:30	Amu turen	12,7	60
Tors	4/10	17:30	Bolbro	10,7	60
Tirs	9/10	17:30	Hvad synes du	9,9	60
Tors	11/10	17:30	Kanalturen	10,2	60
Tirs	16/10	17:30	Højstrupruten	13,2	70
Tors	18/10	17:30	Militærbakken	12,1	60
Tirs	23/10	17:30	Karina's Skolevej	9,7	60
Tors	25/10	17:30	Kochsgade	12	60
Tirs	30/10	17:30	Maria's tur	10	60

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)