

LØBEPROGRAM:**Juli 2015****NÆSBY****motion**

DAG	DATO	KL.	TUR	KM	TID
TORS	2	18	MESTERSKABSRUTEN (5,9 KM) + BAKKETRÆNING	10	60
SØN	5	9	KANALTUREN TIL STIGE FÆRGEN , LØKKEGRAVEN OG KIRKENDRUP SKOVEN HJEM	16	90
TIRS	7	18	KIRKENDRUPSKOVEN	10	60
TORS	9	18	MESTERSKABSRUTEN + EXTRA	10	60
SØN	12	9	SKOVØEN	16	90
TIRS	14	18	MESTERSKABSRUTEN +EXTRA HUSK TILMELDING TIL KLUBMESTERSKABET	10	60
TORS	16	18	NÆSBYHOVEDBROBY	10	60
SØN	19	9	MUNKEDAMMEN	16	90
TIRS	21	18	KANALTUREN	10	60
TORS	23	18	CAROLINETUREN	10	60
SØN	26	9	LUMBY	16	90
TRIS	28	18	MILLITÆRBAKKEN	10	60
TORS	30	18	ÅLØKKESKOVEN	10	60

En nærmere beskrivelse af ruterne kan ses på den ophængte oversigt – og på hjemmesiden: www.naesby-if.dk