

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

DAG	DATO	KL.	TUR	KM	TID
Tors	2/5	17:30	Bakke træning/intervaller Åløkke	10	60
Tirs	7/5	17:30	Eventyrruten	10	60
Tors	9/5	17:30	OLM ruter 5 km - 10 km - 15 km	5-10-15	60
Tirs	14/5	17:30	Special træning + Mesterskabsruten	40	5,9
Tors	16/5	17:30	Hvad synes du?	10	60
Tirs	21/5	17:30	Eventyrruten	10	60
Tirs	23/5	17:30	Kirkendrup skov	10	60
Tirs	28/5	17:30	Bolbro	10,7	60
Tors	30/5	17:30	Eventyrløbet		

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)

### **Bakke træning/Intervaller Åløkke**

**Søhusstien, Rugårdsvej, Åløkke Alle Rundstrækning: <Åløkkehaven, Næsbyvej, Åløkke Alle> retur ad Jægerhusstien, Søhusstien**

### **Eventyrruten**

**Stien til træbro, krydse Stavis Å, herfra følges Eventyrruten, hjem af Søhusstien**

**OLM ruter 5 km 10 km 15 km**

**Se kort på opslagstavle**

### **Specialtræning+Mesterskabsruten**

### **Eventyrruten**

**Stien til træbro, krydse Stavis Å, herfra følges Eventyrruten, hjem af Søhusstien**

### **Kirkendrup Skov**

**Bogensevej, Stærehusvej, Kirkendrup skov (1 km interval). Hjem via stien bag ved Storkeløkken, Næsby haveforening,, Smedebakken, Bogensevej, Thune Nielsens vej.**

### **Bolbro**

**Søhusstien, Langesøstien, Møllemarksvej, Bolbro bakke (3,8 km).**

### **Eventyrløbet**