

Tempo 7.30 min/km

Løb med MigOgOdense

Husk vi løber sammen hver onsdag klokken 18.15 med start ved OGF, Stadionvej 25 i Bolbro.

Der veksles mellem

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	KM i alt	Gang	Løb
2	10. jan	3	Fridag	4	Fridag	Fridag	3	Fridag	10	2 minutter	5 minutter
3	17. jan	3	Fridag	4	Fridag	Fridag	3	Fridag	10	2 minutter	5 minutter
4	24. jan	4	Fridag	4	Fridag	Fridag	4	Fridag	12	2 minutter	5 minutter
5	31. jan	4	Fridag	4	Fridag	Fridag	4	Fridag	12	2 minutter	6 minutter
6	07. feb	4	Fridag	5	Fridag	Fridag	5	Fridag	14	2 minutter	6 minutter
7	14. feb	4	Fridag	5	Fridag	Fridag	5	Fridag	14	2 minutter	6 minutter
8	21. feb	5	Fridag	6	Fridag	Fridag	5	Fridag	16	2 minutter	7 minutter
9	28. feb	5	Fridag	6	Fridag	Fridag	5	Fridag	16	2 minutter	7 minutter
10	06. mar	4	Fridag	4	Fridag	Fridag	4	Fridag	12	1 minutter	7 minutter
11	13. mar	4	Fridag	4	Fridag	Fridag	4	Fridag	12	1 minutter	7 minutter
12	20. mar	4	Fridag	5	Fridag	Fridag	5	Fridag	14	1 minutter	8 minutter
13	27. mar	4	Fridag	5	Fridag	Fridag	5	Fridag	14	1 minutter	8 minutter
14	03. apr	5	Fridag	6	Fridag	Fridag	5	Fridag	16	1 minutter	8 minutter
15	10. apr	5	Fridag	6	Fridag	Fridag	5	Fridag	16	1 minutter	9 minutter
16	17. apr	6	Fridag	7	Fridag	Fridag	6	Fridag	19	1 minutter	9 minutter
17	24. apr	6	Fridag	5	Fridag	Fridag	6	Fridag	17	1 minutter	9 minutter
18	01. maj	5	Fridag	6	Fridag	Fridag	5	Fridag	16	Herfra løbes 8 minutter	
19	09. maj	7	Fridag	Fridag	Eventyrløbet	Fridag	5	Fridag	17	Herfra løbes det hele	
I alt		82		86	5		84		257		

migogodense
din by i centrum

