

Tempo 8.00 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	2	Fridag	3	Fridag	Fridag	3	Fridag	8	4 minutter	2 minutter
3	17. jan	2	Fridag	3	Fridag	Fridag	3	Fridag	8	4 minutter	2 minutter
4	24. jan	3	Fridag	4	Fridag	Fridag	3	Fridag	10	4 minutter	2 minutter
5	31. jan	3	Fridag	4	Fridag	Fridag	3	Fridag	10	3 minutter	3 minutter
6	07. feb	4	Fridag	4	Fridag	Fridag	4	Fridag	12	3 minutter	3 minutter
7	14. feb	4	Fridag	4	Fridag	Fridag	4	Fridag	12	3 minutter	3 minutter
8	21. feb	4	Fridag	5	Fridag	Fridag	5	Fridag	14	2 minutter	3 minutter
9	28. feb	4	Fridag	5	Fridag	Fridag	5	Fridag	14	2 minutter	3 minutter
10	06. mar	3	Fridag	4	Fridag	Fridag	3	Fridag	10	2 minutter	4 minutter
11	13. mar	3	Fridag	4	Fridag	Fridag	3	Fridag	10	2 minutter	4 minutter
12	20. mar	4	Fridag	4	Fridag	Fridag	4	Fridag	12	2 minutter	5 minutter
13	27. mar	4	Fridag	5	Fridag	Fridag	4	Fridag	13	2 minutter	5 minutter
14	03. apr	4	Fridag	5	Fridag	Fridag	5	Fridag	14	2 minutter	6 minutter
15	10. apr	4	Fridag	5	Fridag	Fridag	5	Fridag	14	2 minutter	6 minutter
16	17. apr	5	Fridag	5	Fridag	Fridag	5	Fridag	15	2 minutter	7 minutter
17	24. apr	5	Fridag	5	Fridag	Fridag	5	Fridag	15	2 minutter	7 minutter
18	01. maj	4	Fridag	5	Fridag	Fridag	4	Fridag	13	1 minutter	8 minutter
19	09. maj	5	Fridag	Fridag	Eventyrløbet	Fridag	4	Fridag	14	Herfra løbes det hele	
I alt		67		74	5		72		218		

migogodense
din by i centrum

