

OGF og Løb med migogodense 2025

LØBEPLAN 7:30-8:00

Vi løber hver onsdag kl 18:15 fra OGF klubhus, stadionvej 25 i Bolbro, undtagen datoer markeret med * hvor vi løber fra Middelfart sparekasse.

Uge	Dato	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Gang	Løb	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
2	8. januar	Løb og gå selv min. 2 km.	Fridag	3 km	4 minutter	2 minutter	Fridag	Fridag	Løb og gå selv min. 3 km.	Fridag	
3	15. januar			3 km	4 minutter	2 minutter					
4	22. januar			4 km	4 minutter	2 minutter					
5	29. januar			4 km	3 minutter	3 minutter					
6	5. februar			4 km	3 minutter	3 minutter					
7	12. februar			4 km	3 minutter	3 minutter					
8	19. februar			5 km	2 minutter	3 minutter					
9	26. februar			5 km	2 minutter	3 minutter					
10	5. marts			4 km	2 minutter	4 minutter					
11	12. marts			4 km	2 minutter	4 minutter					
12	19. marts			5 km	2 minutter	5 minutter					
13	26. marts			5 km	2 minutter	5 minutter					
14	2. april			5 km	2 minutter	6 minutter					
15	9. april			5 km	2 minutter	6 minutter					
16	16. april			5 km	2 minutter	7 minutter					
17	23. april			5 km	2 minutter	7 minutter					
18	30. april			5 km	1 minutter	8 minutter					
19	7. maj*			5 km	Løb hele vejen						
20	14. maj*			5 km							
21	21. maj*			5 km							
22	29. maj			Fridag	Fridag	Fridag					Eventyrløbet