

Ruter til søndagstræning januar - april 2013 kl. 10.00 fra Atletik Stadion

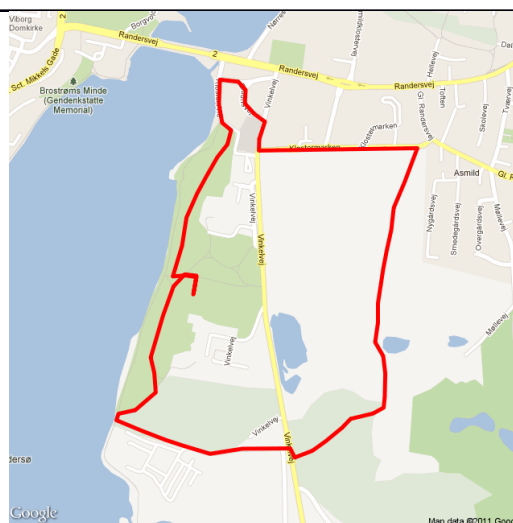
Træningsmål ½ marathon i Berlin d. 7. april

Tag dine egne ruter med, blot længden passer, så løber vi dem i stedet for dem, der er opgivet i programmet!

Søndag d. 13. januar
10 km (10,8km)

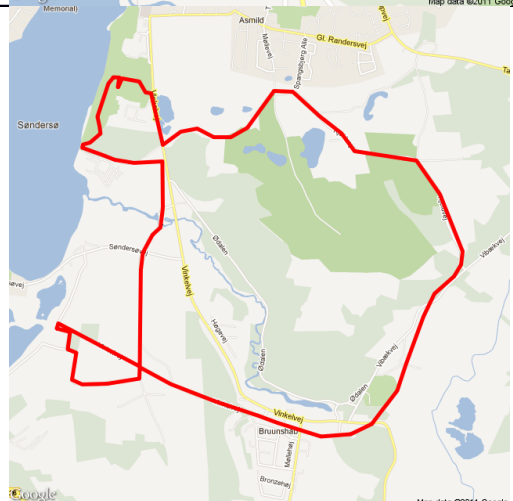
Avis marathon træning.

6 km rundt om Søndersø i vores grupper og derefter samles vi og løber en tillægsrute på Klostermarken



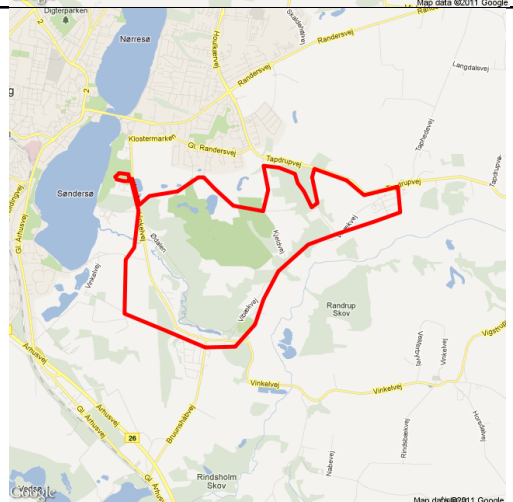
Søndag d. 20. januar
11 km (10,8km)

Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - forbi Spejderhuset til Kjeldsvej - Kjeldsvej til banestien - banestien til krydset til Søndersø - til venstre bagom - gennem Søndermølle til vandrehjemmet - ned til Søndersø - til venstre langs søen og op på atletikstadion



Søndag d. 27. januar
13 km (13,1km)

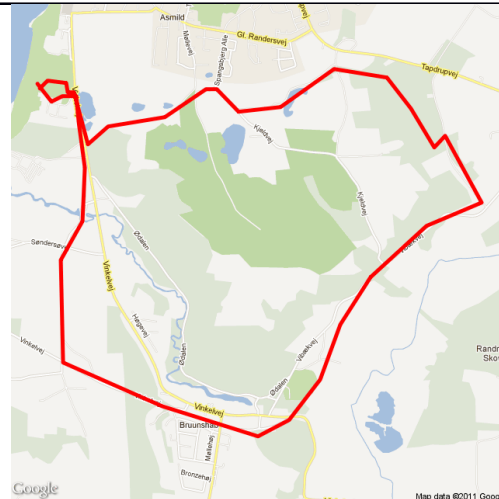
Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - forbi Spejderhuset til Kjeldsvej - Kjeldsvej til "krydset" - til venstre mod Tapdrupvej - gennem skoven til Pramhusvej - til venstre til Tapdrupvej - til højre til Tapdrup - højre ad Stationsvej til banestien - banestien til Ødalen - Ødalen - Vinkelvej til Stadion



Søndag d. 3. februar

10 km (10,1 km)

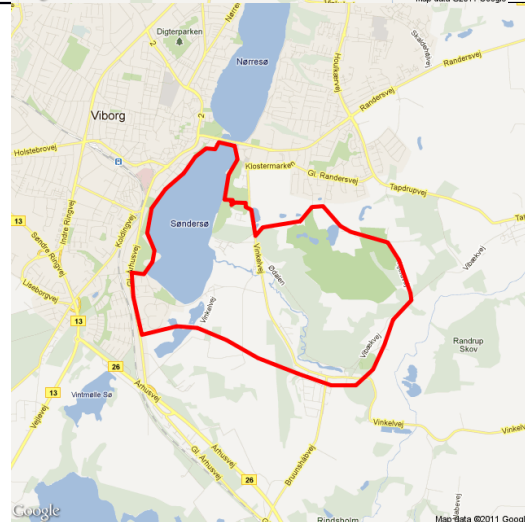
Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - forbi Spejderhuset til Kjeldsvej - til venstre mod Tapdrupvej - gennem skoven til Pramhusvej - banestien gennem Bruunshåb - til venstre gennem Søndermølle - ad Vinkelvej til Stadion



Søndag d. 10. februar

12 km

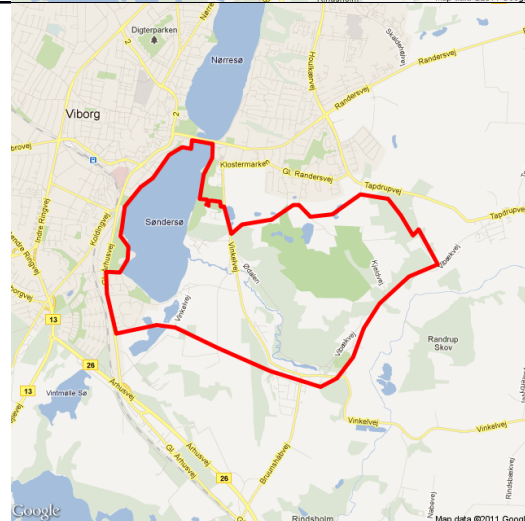
Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - forbi Spejderhuset til Kjeldsvej - Kjeldsvej til banestien - banestien gennem Bruunshåb til Århusvej - til højre til Sønderlø ved B67 - til venstre om Sønderlø til Stadion.



Søndag d. 17. februar

14 km (13,7km)

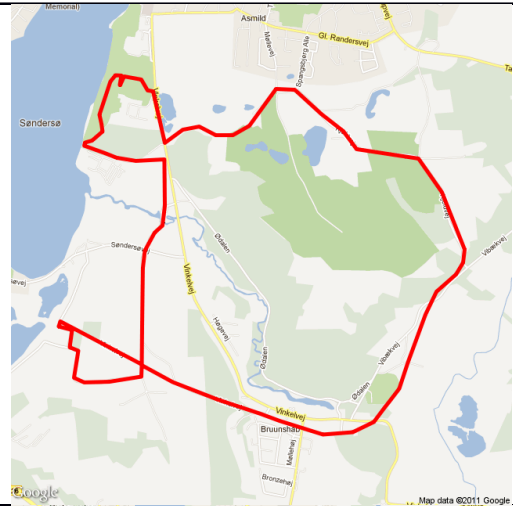
Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - forbi Spejderhuset til Kjeldsvej - til venstre mod Tapdrupvej - gennem skoven til Pramhusvej - banestien gennem Bruunshåb til Århusvej - til højre til Sønderlø ved B67 - til venstre om Sønderlø til Stadion.



Søndag d. 24. februar

11 km (10,8km)

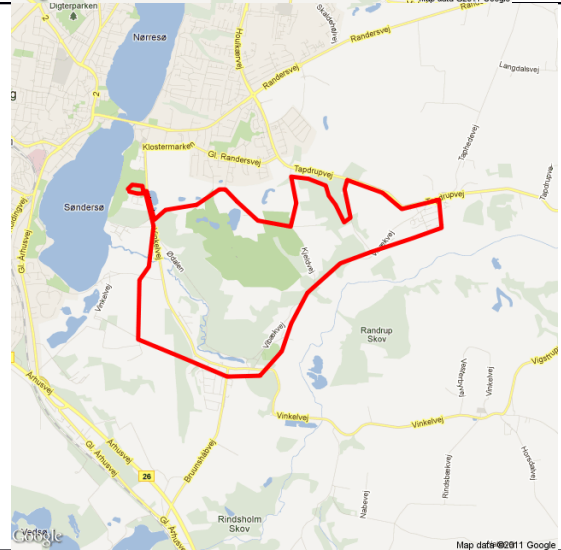
Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - forbi Spejderhuset til Kjeldsvej - Kjeldsvej til banestien - banestien til krydset til Søndersø - til venstre bagom - gennem Søndermølle til vandrehjemmet - ned til Søndersø - til venstre langs søen og op på atletikstadion



Søndag d. 3. marts

13 km (13,1km)

Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - forbi Spejderhuset til Kjeldsvej - Kjeldsvej til "krydset" - til venstre mod Tapdrupvej - gennem skoven til Pramhusvej - til venstre til Tapdrupvej - til højre til Tapdrup - højre ad Stationsvej til banestien - banestien til Ødalen - Ødalen - Vinkelvej til Stadion

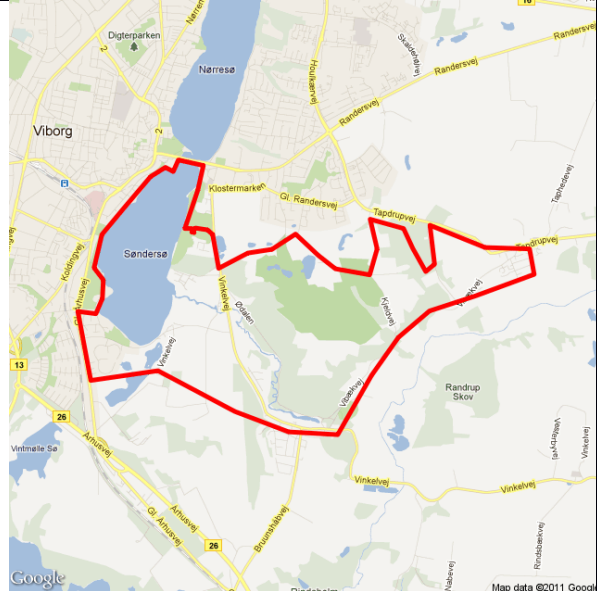

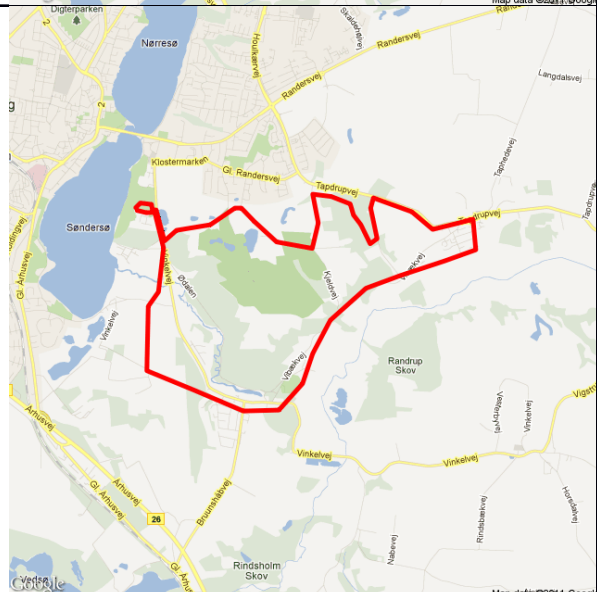


Søndag d. 10. marts

15 km (15,2km)

Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - forbi Spejderhuset til Kjeldsvej - Kjeldsvej til "krydset" - til venstre mod Tapdrupvej - gennem skoven til Pramhusvej - til venstre til Tapdrupvej - til højre til Tapdrup - højre ad Stationsvej til banestien - banestien til krydset til Søndersø - til venstre bagom - gennem Søndermølle til vandrehjemmet - ned til søen, til højre til Stadion



<p>Søndag d.17. marts 17 km (16,8 km) Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - forbi Spejderhuset til Kjeldsvej - Kjeldsvej til "krydset" - til venstre mod Tapdrupvej - gennem skoven til Pramhusvej - til venstre til Tapdrupvej - til højre til stationsvej - ned til banestien- til højre ad banestien gennem Bruunshåb til Århusvej - til højre til Søndersø ved B67 - til venstre om Søndersø til Stadion.</p>	
<p>Søndag d. 24. marts 15 km (15,2km) Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - forbi Spejderhuset til Kjeldsvej - Kjeldsvej til "krydset" - til venstre mod Tapdrupvej - gennem skoven til Pramhusvej - til venstre til Tapdrupvej- til højre til Tapdrup - højre ad Stationsvej til banestien - banestien til krydset til Sønderø - til venstre bagom - gennem Søndermølle til vandrehjemmet - ned til søen, til højre til Stadion</p>	
<p>Søndag d. 31. marts 13 km (13,1km) Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej - til venstre før skoven - over Klostermarken - over Golfbanen - forbi Spejderhuset til Kjeldsvej - Kjeldsvej til "krydset" - til venstre mod Tapdrupvej - gennem skoven til Pramhusvej - til venstre til Tapdrupvej- til højre til Tapdrup - højre ad Stationsvej til banestien - banestien til Ødalen - Ødalen - Vinkelvej til Stadion</p>	
<p>7. april 2012 21,1 km ½-maraton i Berlin eller egen træning fra Atletikstadion</p>	