

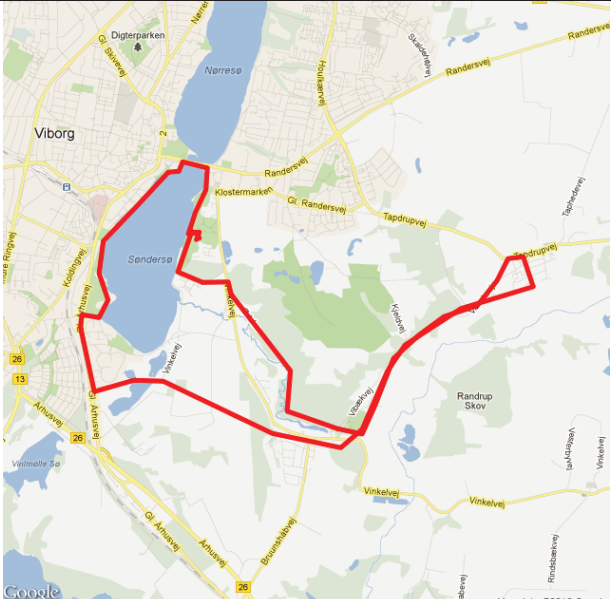
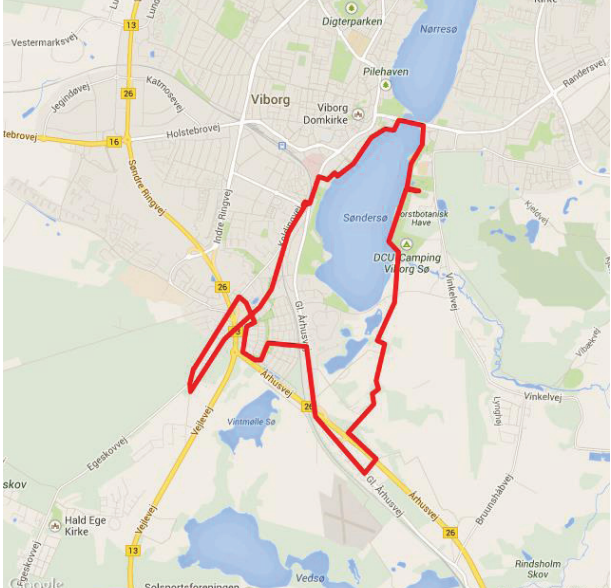
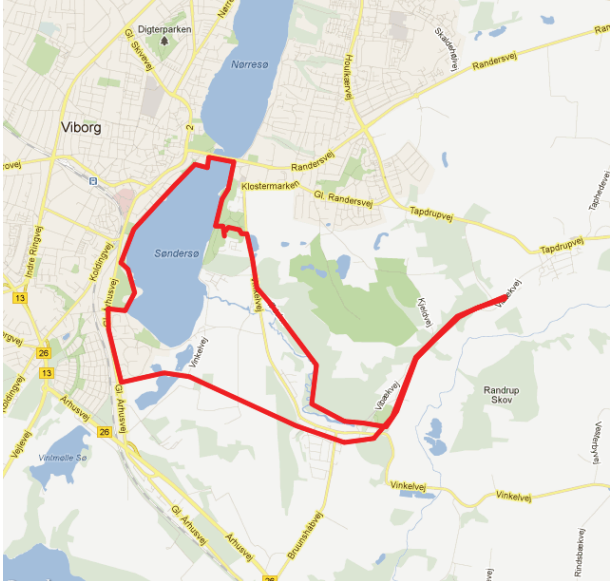



Avis-maraton træningsprogram 2014
Hver torsdag kl. 19.00
Start fra Viborg Atletik stadion.

Bemærk: Uanset hvilket træningsprogram, du løber efter - så er distancen om torsdagen altid ens for alle løbere.

Uge	Dag/beskrivelse	Kort
20	<p>Torsdag d. 15. maj 13 km</p> <p>Søndersø venstre om, indtil Golfhotellet, til venstre ad Randersvej, opad Sct. Mathiasgade, til højre ad Sct. Mogens gade, Li. Sct Hans gade, Rødevej, lige før rundkørsel til venstre ad Vesterrisvej, til højre ad Møllevej, H.C. Andersensvej, Baldersvej til Nørremøllevej, venstrerundt om Nørresø, under tunnel ved Randersvej, og retur til Atletik station.</p>	
21	<p>Torsdag d. 22. maj 15 km</p> <p>Søndersø venstre om, ved badebroen op til Vinkelvej via campingpladsen, ned mod søndremølle, fra søndre mølle over søndresøvej til banestien, banestien til Gl. Århusvej, under tunnel til Tegmarken, til højre ved andesø'er, under tunnel og op til søndre skole's sportplads, ad banesti til rideskolen, over koldingvej og mod Hald Ege Ege, ved stor brandvej halvvejs i Hald Ege drej ind i skoven, ved 2 store brandvej drej til højre, ved 1 store brandvej drej til venstre og til Finderupvej, Finderupvej ind til koldingvej og til venstre, første vej til venstre efter bro, og via søndreskole's parkeringsplads under tunnel. Ind ad tyttebærvej til Lyngvej. Ned til søen og venstre rundt om denne retur til Atletik station.</p>	

<p>22</p>	<p>Torsdag d. 29. maj 17 km (17,2 km) Søndersø venstre om, ved badebroen op til campingpladsen, Vinkelvej, Ødalen, videre af banestien til den krydser Vibækvej, op til Tapdrup, Tapdrupvej, Stationsvej og tilbage ad banestien til Bruunshåb, banestien til Gl. Århusvej, ned ved B67 og venstre om søen, tilbage til Atletik stadion</p>	
<p>23</p>	<p>Torsdag d. 5. juni 13 km (13,4 km) Ned til søen og til venstre til Søgårde, fortsæt lige over til banesti, fortsæt lige over til Bjergsnæs skole, igennem tunnel til Gl. Århusvej, ad Gl. Århusvej til Teglmårken tunnel, igennem tunnel og ligeud til "andesøer" hvor der drejes til venstre, Sti langs Århusvej og Søndre Ringvej, tag sti til søndre skole, under tunnel, Koldingvej til rideskolen, banestien indtil røde viadukt, ned til søen ved "Proshop", til golf hotellet, Randersvej, retur til Atletik stadion.</p>	
<p>24</p>	<p>Torsdag d. 12. juni 15 km (15,1 km) Ud af stadion - til højre ad Vinkelvej, Ødalen, videre af banestien til den krydser Vibækvej (efter Pramhusvej), tilbage ad Vibækvej, ind på banestien ved hestefolden. Banestien til Gl. Århusvej, ned ved B67 og venstre om søen, tilbage til Atletik stadion</p>	

25	<p>Torsdag d. 19. juni 17 km Ned til søen og til venstre til Søgårde, fortsæt lige over til banesti, fortsæt lige over til Bjergsnæs skole, ved tunnel til Gl. Århusvej drej til venstre op ad bakke, ved gårde - hold til højre og følg markvej til Bruunshåbvej, drej skarpt til venstre ad markvej til banestien, til højre ad banestien til Bruunshåb, gennem Bruunshåb til stationsvej i Tapdrup, Stationsvej, til venstre ad Tapdrupvej mod Viborg, Gl. Randersvej, Klostermarken og retur til stadion.</p>	
26	<p>Torsdag d. 26. juni 6 km Rundt om Sønderø.</p>	

2 delmål

Lørdag d. 28 Juni Viborg Halvmarathon - Følg nærmere information på hjemmesiden