

Fortræning til Sydbankløbet d. 5-10-19

10 km.

D. 13-8 *Tronsøen og til Engsøen ca. 6 km.*

Mødested : Skouniverset

Til Tronsøen og rundt - Tronsøparkvej til Ringvejen - til Engsøen-langs med kanalen til Vesterbrogade - Torvet - Skouniveset

D. 20-8 *Frodeslund ca. 7 km.*

Mødested : Rema

Til sygehus - sti bag om kommunen - kærlighedsstien - skydebanene - Vesterhedevej - løb ind i skoven efter den gl. banene (første gang til venstre) - følge banen - tilbage til kærlighedsstien - Apoteket - Borgergade - REMA1000.

D. 27-8 *8 tals ruten ca. 8 km.*

Mødested : Sydbank

Til Tronsøen - 8 talet - Tronsøen - Til Fældevej - Over engen - til Sygehuset - Sydbank.

D. 3-9 *Utoftplantage ca. 9 km.*

Mødested : Sport 24

Stien ved kommunen til Jorden Rundt - Hejnsvig stien - gennem Utoft og tilbage.

D. 10-9 *Karensminde ca. 9 km.*

Mødested : Apotek

Kirkestien - sti ved sygehuset til Engsøen - rundt i Karensmindeskoven - over græs- og træsti til Engsøen - tilbage til Sygehuses - Apoteket.

D. 17-9 *Sydbank ruten ca. 10 km.*

Mødested : Sydbank

Tag Sydbank ruten.

D. 24-9 *Sydbank ruten ca. 10 km.*

Mødested. Tandlægerne Birketorv

Tag Sydbank omvendt/baglæns.

D. 1-10 *Tronsøen og til Engsøen ca. 6 km.*

Mødested : Sydbank

Til Tronsøen og rundt - Tronsøparkvej til Ringvejen - til Engsøen-langs med kanalen til Vesterbrogade - Sydbank