

Fortræning til Sydbankløbet d. 5-10-19

4 km.

D. 13-8 *Tronsøen ca. 4 km.*

Mødested : Skouniverset

Til Tronsøen, løb 2 gang rundt om søen og tilbage.

D. 20-8 *Frodeslund Plantage ca. 4 km.*

Mødested : Rema

Til syghus-sti bag kommunen - kærlighedsstien - rundt om hundeskoven - tilage ad kærlighedsstien - Apoteket - REMA1000

D. 27-8 *Lille 8 tals rute ca. 4 km.*

Mødested : Sydbank

Til Tronsøen - Den Skæve bane - trappe til Sdr. Omme stien - tilbage rundt om Tronsøen - Sydbank

D. 3-9 *Utofte Plantage ca. 4 km*

Mødested Sport 24

Sti til bag Kommunen og sti til Jordan Rundt - Østerbrogade - Utoftvej - ind ad Hejnsvig stien - hurtigt til venstre Utoftvej - Østergade - Apoteket - tilbage til Sport 24

D. 10-9 *Kanalstien ca. 4 km.*

Mødested : Apoteket

Kirkestien - sti ved sygehuset til sti langs kanalen - vend ved bro, hvor Engsøen begynder - tilbage samme vej til Apoteket.

D. 17-9 *Grindsted Plantage ca. 4 km.*

Mødested : Sydbank

Til Tronsøen - rundt til Fællevej - sti over engen - Sti langs kanalen til Vesterbrogade - til Sydbank.

D. 24-9 *Tronsøen ca. 4,2 km.*

Mødested : Tandlægerne Birketorvet
Sydbank ruten

D. 1-10 *Tronsøen ca. 4, km.*

Mødested : Sydbank
Sydbank ruten