

Fortræning til Sydbank Løbet 5/10 2019 - HALVMARATHON

<i>Dato</i>	<i>Distance</i>	<i>Rute</i>
13/8	10 km	Grindsted Plantage (incl GEV-sø)
20/8	12 km	Utoft - onkel Toms hytte
27/8	12 km	Utoft - onkel Toms hytte, modsat - <i>med interval</i>
3/9	14 km	Ottos rute mod Vesterhede + noget...
10/9	15 km	Vilhelmsmindevej
17/9	15 km	Vilhelmsmindevej, modsatte vej - <i>med interval</i>
24/9	17/18 km	Mod Hejnsvig
1/10	13 km	Fx Utoft - onkel Tom + 1 km
5/10 Sydbankløbet!	Halvmarathon - 21.1 km	