

# Sydbank Løbet . Walk & Run

## For-træning . 4,2 km.

Dato	Kl.	Mødested	Distance	Rute
24/8/21	18:00	Sydbank	ca 4 km	<u>Tronsøen:</u> Til Tronsøen, løb 2 gang rundt om søen - tilbage til Sydbank.
31/8/21	18:00	Skouniverset	ca 4 km	<u>Frodeslund Plantage:</u> Til sygehus-sti bag kommunen . kærlighedsstien - rundt om hundeskoven - tilbage ad kærlighedsstien . Apoteket - tilbage til Skouniverset.
7/9/21	18:00 17:30: HOKA- demo	Sport24	ca 4 km	<u>Lille 8-talsrute:</u> Til Tronsøen - Den Skæve bane - trappe til Sdr. Omme stien - tilbage rundt om Tronsøen - tilbage til Sport 24.
14/9/21	18:00	Cafe J	ca 4 km	<u>Kanalstien:</u> Kirkestien - sti ved sygehuset til sti langs kanalen - vend ved bro hvor Engsøen begynder - tilbage samme vej til Cafe J.
21/9/21	18:00	Tandlægerne Birketorvet	ca 4 km	<u>Tronsø / Kanalruten:</u> Til Tronsøen - rundt til Fællevej - sti over engen - Sti langs kanalen til Vesterbrogade - tilbage til Tandlægerne.
28/9/21	18:00	Sydbank	4,2 km	<u>Sydbank ruten:</u> Til Tronsøen, Venstre om søen (næsten hele vejen) . under viadukt langs kolonihaver . til vendeplads og tilbage under viadukt . direkte til venstre tilbage til Sydbank.