LØBEPLAN MARTS 2015

Hold	Søndag 01-mar	Tirsdag 03-mar	Søndag 08-mar	Tirsdag 10-mar	Søndag 15-mar	Tirsdag 17-mar	Søndag 22-mar	Tirsdag 24-mar	søndag 29-mar	Tirsdag 31-mar
5.00 min.	**10,56 km** Rute 1	**8 km** Rute 19	**12 km** Rute 21	**8,7 km** rute 18	**11,2 km** Rute 7	**7 Km** Rute 6	**13 km** Rute 3	**7 Km** Rute 8	**12 km** Rute 21	**8 km** Rute 16
5.30 min.	**10,56 km** Rute 1	**8 km** Rute 19	**12 km** Rute 21	**8,7 km** Rute 18	**11,2 km** Rute 7	**7 Km** Rute 6	**13 km** Rute 3	**7 Km** Rute 8	**12 km** Rute 21	**8 km** Rute 16
6.00 min.	**10,56 km** Rute 1	**8 km** Rute 19	**12 km** Rute 21	**8,7 km** Rute 18	**11,2 km** Rute 7	**7 Km** Rute 6	**13 km** Rute 3	**7 Km** Rute 8	**12 km** Rute 21	**8 km** Rute 16
6.30 min.	**10,56 km** Rute 1	**8 km** Rute 19	**12 km** Rute 21	**8,7 km** Rute 18	**11,2 km** Rute 7	**7 Km** Rute 6	**13 km** Rute 3	**7 Km** Rute 8	**12 km** Rute 21	**8 km** Rute 16
7.00 min.	**10,56 km** Rute 1	**8 km** Rute 19	**12 km** Rute 21	**8,7 km** Rute 18	**11,2 km** Rute 7	**7 Km** Rute 6	**13 km** Rute 3	**7 Km** Rute 8	**12 km** Rute 21	**8 km** Rute 16
Walk & Run										