LØBEPLAN OKTOBER 2014

Oktober										
	Søndag	Tirsdag	Søndag	Tirsdag	Søndag	Tirsdag	Søndag	Tirsdag		
Hold	05-okt	07-okt	12-okt	14-okt	19-okt	21-okt	26-okt	28-okt		
5.00 min.	13 Km Rute 3	8 km Rute 16	17 km Rute 14	12 km Rute 21	15 km Rute 17	7 Km Rute 10	17 km Rute 20	10,5 km Rute 1		
5.30 min.	13 Km Rute 3	8 km Rute 16	17 Km Rute 14	12 km Rute 21	15 km Rute 17	7 Km Rute 10	17 km Rute 20	10,5 km Rute 1		
6.00 min.	13 Km Rute 3	8 km Rute 16	17 Km Rute 14	12 km Rute 21	15 km Rute 17	7 Km Rute 10	17 km Rute 20	10,5 km Rute 1		
6.30 min.	13 Km Rute 3	8 km Rute 16	17 Km Rute 14	12 km Rute 21	15 km Rute 17	7 Km Rute 10	17 km Rute 20	10,5 km Rute 1		
7.00 min.	13 Km Rute 3	8 km Rute 16	17 Km Rute 14	12 km Rute 21	15 km Rute 17	7 Km Rute 10	17 km Rute 20	10,5 km Rute 1		
Walk & Run										